

مجدى كامل









إعداد

مجدى كامل


Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

المقدمة

ما أحلى النجاح في الحياة ، وما أجمله وأعذبه على شفاه الناجحين ، وهو الوقود الذى يدفع المرء إلى طريق الحياة نحو غدٍ أفضل ، وعيشة كريمة أقل شقاءً ، وأكثر سعادة ! ولكن هل النجاح سهل إلى الحد الذى يمكن لأى إنسان أن يبلغه ؟ هل النجاح يتطلب قدرات خاصة أم أنه فقط يحتاج البذل ، والعطاء ؟!

أسئلة كثيرة تطل برأسها علينا عندما نتناول موضوع النجاح ، لا سيما وإنه أصبح بالنسبة للكثيرين محاطا بأوهام وأكاذيب وأفكار مضللة ، وخرافات تجعل المرء بعيداً عن النجاح نفسه ، ويمكن أن نقول : إن الناس تركز اهتمامها - غالبا - على وسائل النجاح حتى تنسى الهدف وهو النجاح نفسه !!

فقد يتصور إنسان أن المال وسيلة للنجاح فيقطع عمره بحثاً عنه على حساب أشياء كثيرة ، وعندما يعتقد أنه امتلك ما يريد من المال يجد أنه لا يمتلك من أسباب السعادة شيئاً ، وإن الطريق الوعر الذى قطعه في سبيل المال ، قد ألبسه نضارة الأيام داخله ، وأنه لم يعد بإمكانه الاستمتاع بما

وصلت إليه يده وهنا يكتشف الحقيقة المروعة ، وهى أنه فشل فشلاً ذريعاً ، وأن بحثه عن النجاح قاده إلى الفشل !!

وهذا الكتاب يسلط الضوء على الأسباب الحقيقية ، والفعلية ، والواقعية ، والمنطقية ، للنجاح ، والنجاح الذى نقصده هنا هو ذلك النجاح المشروع ، الذى يتفق والقيم والمثل والأخلاق ، والضمير ، والفطرة التى خلقنا الله عليها .

وإذا كان النجاح – كما هو متفق عليه – هو مجموعة من النجاحات الصغيرة مجتمعة ، فإن الكتاب يركز على سبيل نجاح المرء فى إدارة شئون حياته المختلفة والتى تشكل فى النهاية تحديد مصيره ناجحاً أم فاشلاً .

فمثلا يتناول الكتاب أسباب نجاح المرء فى بيته من خلال إيضاح المشكلات والمتاعب التى يمكن أن تواجهه مع الزوج أو الزوجة والأولاد ، فى الوقت الذى يتخبط فيه الإنسان أحياناً فى إدارته لشئون عمله أو علاقات داخل محيطة .

كما يتضمن هذا العمل أهم العوامل المساعدة على تحقيق النجاح ، وأيضاً معوقاته التى تحول دون بلوغه .

هذا الكتاب يمكن أن يكون دليلك لتحقيق ما تصبو إليه نفسك من نجاح فى حياتك .

مجدى حسين كامل

س ١ : ما هـو النجـــاح ؟

ج : لا يمكن تعريف النجاح على الرغم من أنه بإمكاننا أن نحدد الناجحين بسهولة ، فالنجاح قد يختلف من شخص لآخر حسب رؤية وثقافة وأفكار وموقف كل منهم من الحياة ومع ذلك يمكن أن نعرف ماهية النجاح من خلال ما تحتوية السطور التالية من هذا الكتاب !

س ٢ : مـا هو أفـضل نجاح يمكن أن تحـققـه في حياتك ؟

ج : في الاختبارات التي أجريت على مجموعات من الشباب لمعرفة مدى ما حققوه من انتصارات في حياتهم سواء الدراسية أو الاجتماعية أو العملية ، ثبت أن أعظم نجاح حققوه هو : الانتصار على النفس .

ويقـول علمـاء النفس والاجتـمـاع : إن انتـصـارك على نفسـك يعني أن تنجـح في تغيير مـوقف أو اتجـاه أو أمـر لا يرضيك في نفسك ، كأن تقلع عن عادة ضـارة كالتدخين مثلاً ، أو أن تقوم سلوكاً ما يتسبب في غضب الكثيرين منك ، أو أن تنتصر على السلبية في حياتك بعون الله وبقوة إرادتك .

ويزداد شـعورك بالنصـر ويتـضـاعف عندمـا تتـعرض لتجارب جديدة وعديدة وتجتازها بنجاح متمسكاً بضبط النفس حتى لا تنساق وراء أمر لا ترغب فيه .

ولكن انتبه فقد تشوه مشاعر الانتصار مشاعر الخوف من الإخفاق فى أمور أخرى ، فمثلاً إذا كنت تخاف من تحمل المسئولية رغم تمتعك بما يؤهلك للقيام بهذه المسئولية فستجد نفسك تستسلم للخوف فتشعر بالإحباط وبقصور قدراتك ، فلا تستطيع إنجاز أى أمر إلى نهايته خوفاً من تحمل مسئولية فشله .

وهنا يشجعك علماء النفس على أن تنتصر على مشاعر الخوف والسلبية لديك بأن تنظر إلى نفسك وإلى الأمر الذى تواجهه بإيجابية ، وذلك بأن تخترق وتقتحم الشىء الذى يخيفك وتتحداه على ألا تعرض حياتك أو مستقبلك أو أى أحد آخر للخطر ، وعندما تنجح ، فستجد أن ما كنت تخشاه ، ما هو إلا مجرد وهم وقد زال ، أما إذا أخفقت فستتعلم من تجربتك ويكفى أنك حاولت ولم يمنعك الخوف !

س ٣ : وكيف يمكن تحقيق النجاح فى الحياة بصفة عامة ؟

ج : هذه بعض الخطوات التى تعنيك على تحقيق النجاح فى مختلف أمور حياتك :

* استعد دائماً لمواجهة الأمر الذى يضايقك أو الذى تخشاه ، فإذا كنت بصدد التقدم لامتحان ما ، وشعرت مثلاً بأن الإحساس بالخوف يتسرب إليك ويهز ثقتك بنفسك ، فالجأ

فوراً إلى إبعاد هذه الأفكار السلبية عن ذهنك ، وذلك بأن تفكر أفكاراً إيجابية : تذكر أن هناك امتحانات كثيرة سابقة قد اجتزتها بنجاح ، أو ذكر نفسك بشيء مبهج وسار فى حياتك ، وابذل كل جهدك للخروج من جو الخوف أو التوتر حتى لا يتحكم فى سلوكك .

■ إن ولادة الإنسان ودراسته وعمله وسعادته وزواجه وحتى المشكلات التى تواجهه ، كلها أمور يتعهدها الله برعايته واهتمامه ، فحاول القيام بدورك فى الحياة باجتهاد دون خوف متكلاً على الله الذى يعينك فى كل أمر من أمور حياتك .

* تكيَّف مع الأمور والظروف المتغيرة فى الحياة ولا تضع نفسك فى « قالب » واحد .

■ خذ الأمور باهتمام لكن ببساطة ، ودون تعقيد ، ولا تعطها حجماً أكبر من حجمها إذا كانت أموراً بسيطة .

■ لا تيأس أو تغضب أو تلم غيرك إذا واجهت إخفاقاً فى تحقيق أمر ما ، تعلم من خبرتك وابدأ من جديد ، وستنجح بإذن الله .

* قناعتك نصف سعادتك ، لا تحسد غيرك أو تحقد عليه لأنه يمتلك أكثر منك مالاً أو إمكانات ، أحبب غيرك مثلما تحب نفسك ، واعتمد على الله فى تحقيق أحلامك .

■ إذا استطعت أن تنسى الذكريات الأليمة التى قد تكون واجهتها فى حياتك ، أو عدم النجاح فى أمور معينة فإنك تضع أقدامك على أول طريق السعادة والانتصار فى حياتك .

س ٤ : وما هى صفات الشخص الناجح ؟

ج : يتفق الباحثون والعلماء على أن صفات الشخص الناجح هى على النحو التالى :

* الشخص الناجح هو الذى وصل إلى قمة النجاح فى مرحلة متقدمة ، ثم حافظ على هذا المستوى دون الشعور بالإرهاق أو الكلل ، وهو شخص يحب عمله وفى الوقت نفسه يعرف ويقدس حياته الأسرية ويستمتع بها ، كما يحرص على قضاء وقت طويل مع أبنائه وأقربائه وأصدقائه .

وهذا عكس النظرية التى تقول : إن الشخص الناجح هو الجاد الذى لا يجيد إلا التحدث فى عمله فقط .

* الشخص الناجح لا يكون هدفه كله هو الحصول على الكسب المادى ، بقدر حرصه على الكسب المعنوى ، واختيار عمله الذى يحبه ويرضى عنه فيتفانى فيه ، وهو لا يهتم بالمكافأت والترقيات والعلاوات ؛ ولكنه ينال فى النهاية المركز والنجاح .

* قبل أى اجتماع أو مقابلة هامة يرتب أفكاره وينظمها ، وقد تنتابه فترات من أحلام اليقظة ؛ ولكنها أحلام عملية يحاول جاهداً تحقيقها .

* كثيرون منـا يفضلون ما يُعرف بالعمل الآمن المستقر حتى لو كان هذا العمل يجلب الملل ، فهو أفضل من الخوض فى تجارب غير معروفة .

أما هـو فيحب حياة المغامرة والبحث عن الجديد ، وهو لا يخشى الخوض فى تجارب جديدة لأنه يعلم تماماً كيف يُكيف نفسه مع الظروف المحيطة به .

* والشخص الطموح يتعلم من أخطائه ، ولا يقف متحسراً على ما فات .

* الشخص الناجح يركز على التفوق فى أعماله ، ولا يهتم بالتفوق على منافسيه ، وهو يؤمن بأن العمل الجماعى يحل كثيراً من المشكلات على حين لا يستطيع العمل الفردى إنجاز الأعمال كلها ، أو اتخاذ القرارات الهامة .

* كثيرون منا يعتقدون أنهم يعرفون حدود قدراتهم ، لكن فى داخل جسم كل منا قوة هائلة على البذل والتحمل لم تُستغل بعد ، كما يوجد داخل العقل الإنسانى قدرات ضخمة مازالت معطلة ، فإذا أفلح الإنسان فى تنشيطها واستدعائها بصورة منظمة ، فإنه يستطيع بإذن الله أن يتغلب على كل الصعاب التى تواجهه ، فالله سبحانه خلق الإنسان على صورته والله لا نهاية لقوته ، والإنسان قوى جداً ؛ أقوى وأعظم وأروع مما نتصور ، بقى أن نثق فى ذلك وأن نجربه .

س ٥ : ما هى معوقات النجاح وكيف تتغلب عليها ؟

ج : قد تواجه حياتك العواصف ، وتعترض مسيرتك العقبات فى وسط هذا العصر الذى يموج بالتطور السريع ويحفل بمختلف التحديات ، وبالطبع يتأثر النجاح الذى تنشده أو تنشديه فى حياتكما العامة والخاصة بهذه المعطلات والمعوقات التى تعترض الانطلاق نحو غدٍ مشرق باسم .

ولكن يتغلب الرجل والمرأة على هذه العقبات ، أوجزت مجموعة من علماء النفس بعض هذه العقبات ، وطرق الانتصار عليها وهى :

* **الخوف من الفشل** : لكى لا تسيطر عليك عقدة الخوف من الفشل ، يجب أن تضع لنفسك أهدافاً واقعية ، وأن تراعى أولوية هذه الأهداف ، بحيث تكون أهدافاً معقولة حتى لا تصاب بخيبة أمل إذا لم تتحقق .

* **الخوف من النجاح** : قد تواجهك بعض المشكلات بعد بلوغك النجاح ، وبخاصة محاولة الاحتفاظ بهذا النجاح وما يترتب عليه من نتائج ولكى تتغلب على مخاوفك هذه يجب أن تثق بنفسك وبقدراتك على إحراز النجاح مرات أخرى ، وكذلك يفيدك أن تتحلى بروح التفاؤل والأمل والانطلاق .

* **عدم وضوح الهدف** : قد تختلط عليك الأمور وتضيع الأهداف وسط العمل الجاد الشاق ، فتجد نفسك مشدوداً إلى سلسلة من الالتزامات التى لا تنتهى ؛ لذلك يجب عليك توفير بعض الوقت للرجوع إلى النفس ، ومعرفة ما تحقق ، وما لم يتحقق من أهداف لتسهيل مسيرة طريق النجاح أو تعديله إذا لزم الأمر .

* **تأجيل الأعمال** : احرص على تطبيق مقولة : لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد » حيث أن تراكمات الأعمال قد تؤدى إلى اليأس والإحباط ، ومن ثم يرتفع جدار وهمى من الخوف يحول بينك وبين إنجاز هذه الأعمال ، فالأفضل دائماً هو تقسيم الأعمال المطلوب إنجازها إلى مراحل للانتهاء منها ، أولاً بأول ، وهكذا يسهل عليك القيام بالأعمال المطلوبة على نحو دقيق .

* **الخجل** : لا يمكن للإنسان تحقيق النجاح ؛ ما لم يكن على قدر مناسب من الشجاعة والإقدام ، وذلك للتعامل بسهولة مع الناس ، ومواجهتهم بشخصية قوية ، فالخوف والخجل يمكنهما إعاقة تقدمك وانطلاقك ، ويمكن التغلب على الخجل بإقامة علاقات طيبة مع الآخرين ، واكتساب أكبر قدر من حبهم واحترامهم ، وكذلك التحلى بالثقة بالنفس .

عدم القدرة على مواجهة الأخطاء : إن عدم معرفتك بقدراتك وإمكاناتك يؤدى إلى فقدان ثقتك بنفسك ؛ لذلك يجب عليك أن تكتشف بنفسك ، بكل صراحة ودقة ، نقاط ضعفك ، ونقاط قوتك حتى لا تبالغ فى حجم إنجازاتك أو تقصيرك .

▪ **اختيار الطريق السهل دائماً :** أى لا تجلس مكانك على أمل مجيء الفرصة إليك ولا تكتفِ بالاستماع دائماً دون إبداء الرأى ، فيجب أن تكد وتتعب حتى تستطيع مواجهة أى عقبة فى طريق نجاحك وتقدمك ، ومن ثم يمكنك النهوض مرة أخرى لتواصل طريق نجاحك .

س ٦ : يرتبط النجاح عادة بشخصية قوية . فما هى الشخصية ؟

ج : الشخصية هى الصفات التى تميزك عن بقية الناس وما هى إلا مجموع استجابتنا للمثيرات التى كثيراً ما نصادفها فى حياتنا .

▪ وفى رأى بعض العلماء : إن الشخصية لابد أن تكمن فى الإدارة مثل القلق ، وتصدر الأوامر (التوجيهات) للعواطف (الانفعالات) والمفاهيم العقلية ، التى بدورها أن تخبر صاحبها بالأحداث الخارجية وتنتظر قراره .

س ٧ : وما هى عناصر الشخصية ؟

ج : للشخصية خمسة عناصر أساسية ، كما يراها كبار علماء النفس المعاصرين وهذه العناصر هى :

* **السجية أو الاستعداد** : ولقد اكتُشف حديثاً تأثير الغدد الصماء فى سجايا الإنسان .

▪ **المزاج** : والحيوية من أبرز مظاهر الشخصية الجيدة ، ويعتبر درجة سرعة التعب من عوامل المزاج .. المهم هو موقف الإنسان من المزاج .

▪ **الطبع** : يتحلى فيه آثار النزوع إلى السيطرة ، فإذا كان هدفه إحراز النجاح ، والانتظام فى حياة الجماعة ، فسوف يتحلى بالطبع الهادىء الأقدر على معاشرة الناس .

▪ **الخُلق** : يضفى على الإنسان صفات الاستقامة ، وضبط النفس ، والاستقلال الذاتى .

▪ **الفكر** : يجب أن يدرب على نظم الأشياء بحسب ترتيبها المنطقى ، فعمله اختيار أحسن الأشياء التى يعرضها عليك العقل ، وتقديمها لإرادتك .

س ٨ : وما هى الملامح الأساسية للشخصية القوية ؟

ج : إن الملامح الأساسية للشخصية القوية هى :

* **التكامل التفاعلى** : فالشخصية القوية كالنبتة التى يتكامل نموها .. فيكون لها جذع رئيسى تتشعب منه جميع الفروع المتباينة .

* **استمرارية نمو الشخصية** : وتظهر فى ارتباط الماضى ، والحاضر ، والمستقبل .

* **تحقيق التوازن بين الأنانية والغيرية** : أى أن تجمع بين إشباع الحاجات الشخصية ، وإشباع حاجات المجتمع المحيط بك .

* **تحقيق التوافق النفسى** : بحيث يتحقق الانسجام بين المطامح والإمكانات .

* **تحقيق التوافق الاجتماعى** : أى المعاونة على تحقيق المثل الاجتماعية العليا لمجتمعك من خلال الدور الجزئى الذى تستطيع أن تلعبه فى موقعك الاجتماعى .

* **الانتماء إلى المستويات العليا للمجتمع** : أى ذات المفاهيم الأفضل ، مثلما ينسلخ شخص بعد أن تتقف عن مجتمع جزئى يأخذ بالثأر ، إلى مجتمع يقول باللجوء للقانون .

والشخصية القوية هى التى تثبت فى الميدان ، ولا ترضخ للضغوط التى تنافى الأخلاق الراقية .

س ٩ : ومــاذا عــن ســحــر الشخصيــة .. أو الكاريزما كما يقال ؟

ج : لكـل إنسـان سحـر ، وتـأثيـره الشخـصي في محيطـه أو في رأى صـديـق ، فكـل فكـرة ، أو كلمـة ، أو عمـل ، يفعـل فعلـه الجـاذب أو المـؤثر ، وعليـه فـإن هـذه الأفكـار والأقـوال والأعمـال تتكـاثف مـع بعضـهـا البعـض فتصنـع صاحبها وتكونـه ، وتكون حاضره ومستقبلـه .

إن سحر الشخصية يكمن في الشخص ، في نفسه ، وفي ذاته ، أما الصفات النبيلة والأخلاق الكريمة ، فلها الفضل في بنـاء الشـخصـية الجـذابـة السـاحـرة .. بالإضـافـة إلى النشـاط ، والهمة ، والترفع عن الصغائر ، والشـهامة ، وحسن المظهر دون مبالغة ، أى المظهر اللائق مع بساطته ومن يمتاز بالعزيمة والحزم والشجاعة ، يؤثر في النفوس ويسيطر بسحر شخصيته .

س ١٠ : ومــا هى الصــفــات التى يجب أن تحذرها حتى لا تسىء إلى شخصيتك ؟

ج : الخمـول ، تبلد الذهن ، عـدم الانتبـاه ، التقليـد ، التـوانى في أداء الواجب ، الانعـزال ، الجـهل ، حب الذات ، التكبر ، المبالغة في الاهتمام بالمظهر ، التعصب ، وغيرها من صفات ضعف الخُلق .

س ١١ : وكيف تكتسب شخصية فذة ؟

ج : باستثمار الصفات الطيبة الكامنة فيك ، على أن تمحو روح المخاصمة والعدوان لديك ، فمثلاً :

* اعتن بصحة جسدك ، في اعتدال ، وثق أن النقص العضوى لا يحدد الشخصية ؛ ولكن ما يؤثر هو انفعال المرء وتأثره بذلك النقص .

* كيّف نفسك تكيفاً صحيحاً بحسب ما يتطلبه مجتمعك .

* وازن بين النزوع إلى السـيطرة ، والنزوع إلى الاجتماع .

* زد معلوماتك وإلمامك بكل ما يتعلق بعملك أو دراستك ، تزد ثقتك في نفسك .

* كن متحمسا ، مهتما بالحياة .. بلا تهور .

* تعلم الإصغاء الجيد للآخرين .

* كن متحدثا لبقا بسعة اطلاعك .

* خذ بألوان الكياسة الاجتماعية ، تكسب الأصدقاء .

* التواضع يكسبك الاحترام والتقدير إذا أثبت أنك عضو نافع لمجتمعك .

* أحب جارك ، تفهمه وتسعى لخيره .

* كن يقظ الضمير ، اسعى للعلاقة العامرة مع الله ، سبحانه وتعالى ، واطلب بإخلاص إرشاده فى هذا المجال .

* انسج فكرا .. تكسب (أو تجنى) سلوكا .

* انسج سلوكا تكسب عادة .

* انسج عادة .. تكسب شخصية .

* انسج شخصية .. تحرز نجاحا .

* وجه قلبك نحو الله تقرر مصيرا .

* لا تركز همك فى السعى وراء الشخصية ، اغمس نفسك فى الحياة العملية ، شارك فيها ، وتعاون مع الزملاء .. فتكسب ما ترغب فيه من شخصية محبوبة ناجحة .

س ١٢ : النجاح والسعادة عادة ما يتلازمان ، فإن وجدت إحداهما وجدت الأخرى . فما هى السعادة ، وما السبيل إليها ؟

ج : السعادة هدف جميل ، يتمنى تحقيقه كل إنسان ، لكن مفهوم السعادة يختلف من شخص إلى آخر ، بالإضافة إلى أنه من الصعب التحكم فى السعادة والاحتفاظ بها ، فهى متغيرة دائما سواء بالزيادة أو بالنقصان ، وفى قليل من الأحيان تكون نادرة ؛ لكن هناك من يشعر بها دائماً .

وهناك حقائق تتعلق بالسعادة ، هى :

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

■ إن السعادة لا يمكن شراؤها .

* إن السعادة لا تتناقص مع التقدم فى العمر .

* لا يشترط أن يظل الإنسان شقياً ، مادامت طفولته كانت شقية .

■ السعادة لا يمكن الجرى أو السعى وراءها ، وإنما هى موجودة فعلاً ، وعلينا فقط أن نتعرف عليها .

وقد أكد الاستفتاء أن الأشخاص المتزوجين أسعد من غير المتزوجين ، وأن المتقدمين فى السن يشعرون بسعادتهم وبهجتهم مثل غيرهم من الذين فى مقتبل العمر ، على عكس ما كان شائعاً .

س ١٣ : وما هى أهم مفاتيح السعادة ؟

ج : أهم مفاتيح السعادة : الحب والقناعة ، فأنت عندما تحب الخير وتحب أو تحبين الآخرين وكل ما يحيط بك ، فأنت تعمل على زيادة شعورك بالسعادة ، وبالتالى انعكاس هذه السعادة على الآخرين .

والقناعة والرضا هما استخلاص السعادة من كل ما يتصل بحياتك ، فأنت تستطيع أن تشعر بالسعادة بالقليل من المال ، والبسيط من الملبس ، مادمت تشعر بالرضا عن نفسك وعن واقعك ، حتى ولو كانت تعترضك بعض الصعوبات أو المتاعب ، وتأكد أنها لن تستمر دائما

س ١٤ : هل للتعلم دور كبير فى نجاح الفرد ، وما هو التعلم ؟

ج : إن التعلم عبارة عن عملية تغير أو تعديل فى السلوك أو الخبرة ، ولأجل أن يتم لك التغير أو التعديل فى السلوك يجب أن يقوم الكائن الحر بنشاط معين ، ويتحكم فى توجيه ذلك النشاط وإثارته مجموعة العناصر والقوى الموجودة فى البيئة الخارجية ، وكذلك مجموعة الاستعدادات والدوافع والاتجاهات والميول المزود بها الكائن الحى .

إن العلم هام ومفيد فى حياة الإنسان والمجتمع ، بالعلم يكتسب الإنسان المعرفة والمهارات والعادات والقيم والسلوك . إنه يعده للالتحاق بعمل أو بوظيفة ، فالإنسان مثلا يحتاج إلى تعليم معين قبل الحصول على تصريح أو شهادة لمزاولة المحاماة أو الطب ، التعليم يوسع إدراك الفرد ومفاهيمه عن العالم من حوله .

س ١٥ : وماذا يفعل الجهل بالإنسان ؟

ج : تخيل نفسك أمام كلمات مكتوبة تبدو مبهمة فماذا يمكن أن يحدث لك ؟!

إن جهل الإنسان بالتعليم يمكن أن يقوده إلى مأسٍ ويسبب له أضرارا قد تؤذى حياته ، فى مدينة شيكاغو الأمريكية تسبب أحد العاملين فى القضاء على قطيع من

الماشية لأنه لم يستطع قراءة كلمة « سم » على حقيبة ظن أن ما بها هو غذاء للماشية ، وفى إحدى القرى الأوربية تم نقل طفل إلى المستشفى بعد أن أعطته والدته سائل صابون للغسيل بدلاً من دواء مضاد للحموضة ، وذلك بسبب جهلها . وتكشف لنا الأحداث عن أن أحد رجال البحرية الأمريكية دمر معدات قيمتها ٢٥٠ ألف دولا لأنه لم يستطع قراءة لوحة مفاتيح الإرشادات .

س ١٦ : وما هى وسائل التعلم ؟

ج : غالباً ما يحصل الإنسان على التعليم من المدرسة لكن هناك الكثير من التعلم الذى يُكتسب خارج الفصول الدراسية ، فى البداية يتعلم الصغير من والديه ثم من المدرسين ، وفى بعض الأحيان قد يُعلم الإنسان نفسه بنفسه ، وهناك بعض الوسائل التى تساعد فى عملية التعلم مثل المكتبات والراديو والتليفزيون وغيرها من وسائل الإعلام ، لقد احتاج الإنسان منذ عصر ما قبل التاريخ إلى التعليم ليعيش . علم الآباء أبنائهم كيف يصطادون الحيوانات المفترسة ليستخدموها كغذاء لهم . لقد تعلم الناس كيف يتعاونون ويعيشون مع بعض فى سلام .

س ١٧ وما هى طرق التعلم ؟

ج : هناك طريقتان للتعلم وهما التعليم المباشر وتحصل عليه بالنشاط الذى يوجه للحصول على المعرفة والمهارات

والقدرات ، والتعلم غير المباشر وهو ما نتعلمه بدون قصد ، فنحصل عليه فى أثناء تعلمنا لشىء آخر ، ويضع « د. يوسف مراد » أستاذ علم النفس شرطين أولين للتعلم ، هما الدافع إلى التعليم سواء كان هذا الدافع عضوياً مادياً أو معنوياً اجتماعياً ، ثم وجود المشكلة التى لا يمكن حلها باستخدام الأليات القديمة سواء كانت فطرية أو سبق اكتسابها .

س ١٨ : هل هناك مبادىء أساسية تكفل للفرد نجاح عملية التعلم ؟

ج : نعم هناك بعض المبادىء الأساسية التى تتم فى إطارها عملية التعلم وهى :

١ - وجود الدافع الذى يدفع الفرد لأن يقوم باستجابات معينة (نشاط) وبدون هذا الدافع لا يقوم الإنسان بأى سلوك ولا يباشر أى نشاط ، ومن ثم لا يوجد مجال للتعلم .

٢ - **المنبه الخارجى** : إن الدافع يدفع الإنسان إلى القيام بالنشاط ، والذى يحدد هذا النشاط أو هذه الاستجابات من حيث الشكل العام والطريقة هو وجود المنبه الخارجى .

٣ - **الاستجابات** : لابد لحدوث التعلم من تهيئة الموقف وتزويده بما يلزم من منبهات تدعو إلى تكرار الاستجابات المطلوبة .

٤ - **الجزاء** : لكى يتم الثبوت والتحسن فى الاستجابات التى يقوم بها الفرد لابد من توفر عامل الجزاء .

س ١٩ : وهـل هنـاك عـلاقـة بين التـعلم والنضج ؟

ج : نعم هناك علاقة قوية بين التعلم والنضج ، فكلاهما عبارة عن نمو . إن التعلم يعتمد كثيراً على النضج العضلى والعقلى ، وهذا يفسر لنا أسباب الفشل الذى يتعرض له الكثير من صـغـار الأطفـال الذين يجبرهـم آباؤهم على تعلم أمـر من الأمور يحول بينهم وبين نقص نضوجهم فى القـدرة العقلية أو الحركية ؛ ولكن الآباء لجهلهم بعامل النضج ، يرمون بأطفالهم فى هذا الخضم فلا يلبثوا أن يصـابوا فى طفولتهم المبكرة بالتأخر والشذوذ .

س ٢٠ : العمـل هـو أهم أسـاس للنجـاح . فكيف ذلك ؟

ج : يتفق كثيرون من علماء النفس على أن محور حياة الإنسان الناجح هو العمل .

وسعادة الإنسان الحقيقية تتحقق من خلال العمل ، فهذا الإنسان لديه هدف عام ، ومعنى شامل لحياته ، وهو أن العمل لابُد أن يكون مثمراً مفيداً ، يعود عليه وعلى الناس بالفائدة .. أى أنه يحقق ذاته وسعادته من خلال العمل .

وهذا المفهوم قاصر على الشخصيات القوية التى تتمتع بالأحاسيس الجادة والثقافة الأصلية ، والتنشئة الاجتماعية ،

والأسرية القوية ، القائمة على أساس أن تحقيق الذات لا يتأتى إلا من خلال العمل المثمر المفيد للإنسان وللمجتمع .

والعمل لدى صاحب الشخصية القوية ليس إلزاماً ؛ لكنه واجب مقدس .. محبب للنفس ، يكاد يكون هواية اختيارية .. ولهذا يجيء العمل متكاملاً متقناً .

س ٢١ : هل هناك أُناس يعيشون دون رغبة فى العمل ؟!

ج : تتحكم فى بعض البشر نزعة تدفعهم إلى الكسل ، ثم الإخفاق ، وتملى عشرات الأعذار لتبرير التقهقر العجيب .

إنها نزعة من أخطر النزعات وأعمقها أثراً فى حياة كثيرين من الناس .. ولو فطن إليها كل شاب قبل أن يجرفه تيارها ، لاستطاع مقاومتها ، وتحويل الطاقة التى يصرفها فيما يضره إلى أعمال تنفعه .

ولمقاومتها ، لابد أن نروض أنفسنا على أن نُقبل على أى عمل نؤديه ونحن على يقين من النجاح ، كما لو كان من المستحيل أن نحقق فيه ، ونردد لأنفسنا : « هيا إلى العمل .. إن النجاح مضمون .. والإخفاق مستحيل » .. فنحس بقوة داخلية تدفعنا إلى العمل بهمة لا تعرف اليأس أو الكلل أو الملل .

س ٢٢ : وماذا نفعل قبل البحث عن عمل ؟

ج : أولاً : حدد هدفك .. أى ما تريده من عمل لنفسك ، فالهدف غاية وأمل .. إنه حلم يراد تحقيقه .

ثم اختر لنفسك صناعات ، وتأكد أولاً أنها تلذك وترضيك ، ثم ركز قواك فى العمل لتحقيقه واثقاً من النجاح .

ثانياً : اطرد مرض الشعور بالنقص ، والإخفاق ، والفشل في الحياة ، وابتعد عن المسكرات ، والمخدرات ، وكل ما يجعلك تغيب عن الوعى ؛ بل توجه بالصلاة إلى خالقك واطلب إرشاده للتفكير السليم .

ثالثاً : اشحذ شجاعتك ، ففى أعماق كل منا قوى تساعده على تحمل المصاعب .

رابعاً : ابحث عن مواهبك لتستثمرها ، فكل إنسان موجه لما خُلق له ، والنجار البارع فى عمله ، أعظم وأقوى وأبعد أثراً من الطبيب الفاشل .

خامساً : اعمل دائماً على صقل مهاراتك ، وقدراتك بدراسات إضافية ، فالوقت من ذهب ، ولابد من أن نستعد مبكراً .

س ٢٣ : وكيف نستعد للتقدم للوظيفة ؟

ج : اسأل الأصدقاء والمعارف المعروف عنهم الجدية والنجاح فى أعمالهم ، وتابع إعلانات الوظائف الخالية ، وفكر

فيما هو متاح فعلاً من أعمال فالعمل البسيط خير من الاستجداء والبطالة .

■ خصص ملفاً للعمل ، سجل فيه أسماء وعناوين الجهات التي تنوى الاتصال بها .

* احرص على أن يكون لديك عدد زائد من صورك الفوتوغرافية .

■ احرص على وجود عدد وافر من صور شهادات دراستك ، وكل الأوراق اللازمة .

* اكتب نسخة من خطاب بصيغة واضحة لتقديم نفسك ، على أن تكون موجزة ومباشرة ، ومنسقة ، بالآلة الكاتبة على ورق أبيض .

* ارسل أصل الخطاب لجهة العمل ، أما الصورة فاحتفظ بها بالملف ، ويقسم الخطاب إلى ثلاث فقرات :

الأولى : تقديم طلبك للعمل .

الثانية : لماذا أنت مناسب للعمل .

الثالثة : ذكر المرفقات .

الختام شكر وتقدير .

■ ارفق مع الأصل صفحة واحدة بملخص معلومات عن نفسك ، أي اسمك كاملاً ، وسنك وعنوانك ، ورقم هاتفك ، وصور مؤهلاتك ، وخبراتك والجوائز أو الشهادات التي

حصلت عليها فى نفس المجال ، مع أسماء وعناوين شخصيات كمرجع لك .

■ تابع طلباتك المرسلة أو نتيجة المقابلات الشخصية بالاستفسار بعد يومين أو ثلاثة أو أسبوع على أكثر التقديرات .

■ جدول المقابلات لعديد من الأعمال ، واحتفظ بمفكرة .

■ تعرف على معلومات مسبقة عن الجهة التى تحدد لك فيها المقابلة .

* احرص على الوصول قبل موعد المقابلة بدقائق ، وكن صبوراً إذا طُلب منك الانتظار .

■ للمقابلة : اهتم بمظهرك نظيفاً مرتباً ، ولا تدخن ، ولا تمضغ اللبان ولا تصطحب أصدقاء ، ولا تذهب بحقيبة كبيرة .

■ كن إيجابياً ، متفائلاً ، مرناً ، وعباراتك واضحة ، موجزة ، وصادقة .

س ٢٤ : وكيف تؤدى عملك بعد تسلمك الوظيفة ، وما هى المؤهلات اللازمة لك لتعمل بنجاح ؟

ج : هى على النحو التالى :

■ الإيمـــان بالنفس ، والإقنـــاع بـــأن قــوة دفـــينـــة موجـودة فى أعمـاقك .. فـأنت منجم ذهب لم يُستغل بعـد .

* المحافظة على الصحة .

■ وجه تفكيرك فى نفسك بطريقة إيجابية إلى ما يمكنك أن تعمله أكثر مما تفكر فيما لا يمكنك عمله .

* افتح عينيك دائماً لكل مغامرة نظيفة أو عمل تعلم فى قرارة نفسك أنك تحسنه ، حتى إذا سنحت الفرصة تقدمت إليـه ، واثقـاً بنفسك ، أى اقبـل العـمـل المتـاح ، وتأهب لأفضـل منـه .

* أكـثـر مـن المطـالعـة ، والبـحث عن المعــرفـة فى مجالات عملك .

* الاقتصاد ، مهما كان المبلغ زهيداً ، سيعينك مع الوقت على تغيير عملك ، إلى الأفضل ، كما يمكن أن يكون بداية مشروع استثمارى أو تجارى خاص صغير .

■ استخدم خيالك ، وركز على تقوية عناصر الإبداع فى فكرك لإيجاد الحلول والأفكار البناءة فى مجالك .

■ لا تضع لنفسك حدوداً مسبقة ، قائلاً إننى لا يمكن أن أعمل أعمالاً معينة .. نم مواهبك ودع الحدود تظهر بالتجربة .

■ لا تركن للكسل ، وارسم خطتك للعـمـل والمخـاطـرة النـاجـحة لاكتشـاف منجم الذهب الراقد فى الخفـاء .. فى عقلك .. وشخصيتك .

المهارة تعتمد على حسن التقدير ، والتدبير ، وحساب النتائج بعيداً عن التهور والاندفاع والاستجابة التلقائية السريعة .

تكوين العلاقات الطيبة مع الزملاء على أساس التعاطف والصفاء والمحبة والصداقة تساعد على النجاح .

* كسب الرؤساء بالحماس للعمل ، والقدرة على اكتساب الخبرة ، والولاء والأمانة .

▪ إذا لم يكن فى إمكانك مكافأة مرؤسيك مالياً لاجتهادهم ، فعليك بالثناء عليهم وامتداح جهودهم .

* الحياة الأسرية المستقرة تنعكس إيجابياً على أسلوب التعامل ، ومواجهة مشكلات العمل .

* لا تؤجل عمل اليوم للغد ؛ بل ولا لساعة واحدة ، ابدأ بتنظيم الأعمال ثم المبادرة لتنفيذها ، مبتدئاً بالأهم فالمهم .

▪ العمل بروح الفريق ، أنفع للعمل ، وأفضل لصحتك .

▪ الحظ كلمة فارغة ، فليس للإنسان إلا ما سعى .

* لتكن لك هواية تتغلب بها على الفتور وتكتسب القدرة على معاودة العمل بجدية .

▪ كن مرحاً قنوعاً ، فالرضا صحة للجسم ومتعة للنفس والروح .

▪ خصص كل يوم نصف ساعة تخلو فيها إلى نفسك وتقضيها فى هدوء ، متأملاً فى قدرة الله ، معدداً نعمه التى أسبغها عليك ، فتصفوا بصيرتك وتزيد فهماً للحياة .

* ثق بأن الله معك ، فلا تخف ؛ بل استمتع بكل ما هو جميل ، وأحبب كل ما هو جدير بالحب .

س ٢٥ : التليفون قد يكون نعمة وقد يكون نقمة فكيف تنجح فى عملك بالتليفون ؟

ج : رد على التليفون بأسرع ما يمكن لأنك إذا تركت أى شخص مدة طويلة قبل أن ترد عليه ، فسوف يعطيه هذا انطباعاً بأنك شخص لا يعتمد عليه .

▪ تكلم بمجرد رفعك للسماعة ، ولا تدع الشخص الآخر يسمع نصف الحديث الذى يدور بينك وبين من يجلس بجوارك .

▪ رد على التليفون بإلقاء التحية ثم اسمك أو اسم شركتك وهذا يعتمد على ما تراه أنت مناسباً .

▪ تذكر دائماً أنك سفير شركتك وأن التليفون هو فى الغالب وسيلة الاتصال الوحيدة بك لكثير من الناس فإذا كنت فظاً أو مهملاً أو غامضاً ، فسوف يفترضون أن شركتك مثلك تماماً .

* إذا كنت تتلقى مكالمة لشخص آخر ، اعرف اسم الطالب بكل أدب قبل أن توصلهما ببعض ، وإذا كان الشخص المطلوب في قسم آخر ينبغي أن تعرض تحويل المكالمة كنوع من المساعدة .

■ اكتب الرسائل دائماً ، ولا تعتمد على ذاكرتك .

* عندما تتلقى رسالة ، اكتب اسم الشخص الذى ستبلغها له والتاريخ والوقت واسم المتحدث كاملاً ورقم تليفونه وموضوع المكالمة ، بعد ذلك أعد التفاصيل على المتحدث إليك للتأكد من أنك سجلت كل ما يريده .

* إذا أردت من الطالب أن ينتظر تأكد من استعمالك لزر الانتظار ، وإلا فسوف يسمع كل كلمة تقولها مما يعتبر شيئاً منافياً للقواعد المهنية .

* عُد مرةً أخرى للطالب إذا كان عليه أن ينتظر فترة طويلة وإلا فسوف يظن أنك نسيته .

■ ينبغي أن يشعر الطالب أنه حقق شيئا ، ولو حتى مجرد اقتراح بوقت أفضل للاتصال مرةً ثانية .

* إذا شعرت بصعوبة مكالمة ما راجع بينك وبين نفسك ما سوف تقوله وما تريد تحقيقه ، ومن الأفضل أن تكتب مذكرة بذلك قبل الاتصال ثم ضعها أمامك وأنت تتحدث .

• استغل فترات الصمت ففترات الصمت القصيرة يمكن أن تكون ذات تأثير كبير أثناء المباحثات التليفونية .

* إذا كنت تنتظر مكالمة ما ، وتعرف مقدماً أنها ستكون صعبة ، فعليك أن تأخذ أنت بزمام المبادرة وتتصل أولاً وسوف يعطيك هذا ميزة نفسية بمفاجأة الطرف الآخر . وبالتالى ستكون لك فرصة أفضل فى السيطرة على الحديث .

* إذا كنت تتوقع أن تستغرق مكالمتك أكثر من دقيقتين عليك أن تسأل الطرف الآخر إذا كان الوقت مناسباً للحديث أما إذا اتصل بك شخص ما فى وقت غير مناسب فاشرح له صعوبة التحدث معه فى ذلك الوقت ، واتفق معه على الاتصال به فى أقرب وقت ممكن .

* إذا كنت قلقاً ولا تريد التحدث بالتليفون ، فقد يجعلك ذلك متردداً فى إجراء المكالمة ، حاول أن تتغلب على ذلك بأن تتظاهر بأن ذلك الشخص الذى تتحدث معه موجود معك فى نفس الغرفة ولابد أن تكلمه .

* تأكد من فهمك للمكالمة بإعادة النقاط المهمة على الشخص الذى يحدثك فهذا يساعد على الوضوح ويمنع أى سوء تفاهم فى المستقبل ، ويفضل أيضاً تسجيل ملخصات المكالمات المهمة كتابة .

■ إذا رد عليك جهاز تسجيل المكالمات اجعل رسالتك قصيرة وتحدث بطريقة أبطأ من المعتاد ، ويفضل أن تؤرخ مكالمتك وتذكر الوقت وكذلك اسمك ورقم تليفونك ، لا تنس أن

تبدأ مكالمتك بإلقاء التحية وتنهيها بالسلام فإذا كنت تكلم آلة عند المكالمة ، فالذى سيسمعها فيما بعد إنسان .

* لا تستعمل كنية شخص مثل « درش » و « عبده » و « أبو على » أو أى شىء يدل على رفع التكليف إلا إذا كنت تعرف من تكلمه جيداً جداً .

▪ إذا كنت تتصل بشخص اسمه غير مألوف تأكد أنك تنطق الاسم نطقا صحيحا ولا تعلق على صعوبة الاسم ولا تنكت عليه ، فقد سمع هذا الشخص النكتة مائة مرة قبل ذلك وربما تضايقه أنت بتكرارها .

▪ لا تكن مكالمتك وسيلة للهروب إذا قلت لشخص ما أنك سوف تتصل به ، تأكد من أنك وفيت بوعدك .

س ٢٦ : وكيف يكتشف الشباب قدراتهم ؟

ج : كشفت الدراسات الحديثة فى ميدان السلوك الإنسانى أنه فى مرحلة المراهقة يتميز الشباب والشابات بقدرات وطاقات كبيرة تظهر فى شكل استعدادات ، ومع تراكم الخبرات والتدريب والتعرض للظروف المختلفة فى البيئة تبدأ هذه الاستعدادات فى الوضوح والتميز .

والسنوات السابقة للمراهقة هى التى تحدد - إلى درجة كبيرة - ما يمكن أن يصل إليه الإنسان فى سنوات عمره المقبلة من نضج وبلوغ ، وبصفة عامة نجد أن الأجيال الجديدة

لديهـا دائمـا أفكار جـديدة ، ومن هنا يجب على الوالدين والأخوة الأكبـر سنا ، إعـادة تقـييم آرائهم من حين لآخـر ، لضمان حدوث الالتقاء بينهم وبين جيل الشباب .

وأهم مـا يميـز المراهقين والشبـاب فى تلك الفـتـرة من عمـرهـم هو الحيـويـة والنشـاط والطاقـة الزائدة ، والطموح الكبير ، والرغبة المستمرة فى الاكتشاف والتغيير ، والخوض فى خبرات جديدة .

وتوفيـر المناخ المناسب للشـاب والشـابات ، هـو أفضل مـا يقدم إليـهم ليساعدهـم على استـثمار طاقاتهم ، وهو يتطلب ما يلى :

* أن يحـرص الوالدين والأخـوة الأكبـر سناً مـعـاً على الاستماع إلى ما يبديه الابن أو الابنة من آراء ، ومـا يعبر عنه من اتجـاهات ، وإذا كـان هنـاك بعض الآراء الغـريبـة أو غيـر المقبـولة ، فـعـلاج ذلك لا يكون بالزجـر أو العـقـوبة بل بإجـراء حوار صريح معه ، ومنحه الأمان لكى يعبر عن نفسه بحرية .

▪ تدبيـــر المكان والإمكانات التى يمكن من خـلالـهـا ممارسـة هـواياته ، وقـد تكون الظروف المادية للأسـرة غـيـر مـواتية ؛ ولكن مع بذل قـدر مـعـقـول من التنظيم والتـخطيط والمجـهـود ، يمكن للأسـرة أن تقـدم لأبنائهـا الوقت والإمكانات المتاحة لكى يمارس من خلالها تنمية مهاراته .

* مساعدة الأبناء والأخوة على اكتشاف أنفسهم ، واستعداداتهم حتى لا يضيع وقتهم فى السعى وراء ما لا يفيد .

* إتاحة الفرصة أمام الشباب للنمو العملى لمعايشة من يماثلونهم فى السن والظروف ، سواء فى مكان الدراسة أو فى النوادى الاجتماعية أو مع الأصدقاء والأقارب .

* توجيههم إلى رواد وموجهين أكبر سناً لتبنى أنواع نشاطاتهم ومهاراتهم المختلفة التى يتفقون فيها كالموسيقى أو الفن أو التأليف ، أو الهوايات كالنجارة ... إلخ .

وبهذا يمكن للابن أو الابنة أو الأشقاء ، النجاح في استغلال قدراتهم وتحويلها إلى عمل نافع لهم ولمجتمعهم فى الوقت نفسه .

س ٢٧ : وبالنسبة للمرأة كيف تحقق التوازن بين عملها وبيتها ؟

ج : تؤكد الدراسات والأبحاث الاجتماعية أنه لا توجد مشكلة فى خروج الأم للعمل ، ولا داعى لأن تشعر بالندم لترك طفلها فى دار الحضانة المناسبة وإنما المهم هو كيفية تعامل الأم مع طفلها بعد رجوعها من العمل ومحاولة تعويضه عن الفترات التى لا تقضيها معه .

فقد تبقى الأم ساعات النهار كله مع الطفل ؛ ولكنها لا تشاركه هواياته أو ألعابه ، أو تتفهم احتياجاته

النفسية ، وإنما تركز فقط على إطعامه ونظافته وإدارة شئون بيتها .

س ٢٨ : وماذا عن قلق الأم الدائم تجاه أولادها ؟

ج : من الطبيعي أن تشعر الأم ببعض القلق تجاه أطفالها ، وأن تتساءل هل تؤدي واجباتها تجاههم كاملة وذلك بشرط أن تتعامل مع شعورها بالقلق على أنه علامة إيجابية وصحية ما دامت تحقق مزيداً من الرعاية والحب والاهتمام .

ومن المفيد للأبناء أنفسهم أن تحقق الأم ذاتها ؛ لأن الإنسان غير الناجح ، غير قادر على العطاء أو التفهم لمن حوله ، هذا بالإضافة إلى أهمية غرس احترام قيمة العمل في نفس الطفل ، وتعويده الاعتماد على نفسه .

كذلك يفيدك أن تنظمي وقتك ، وأن تشركي بقية أفراد أسرتك في النهوض معك بالأعباء المنزلية ، احرصي كذلك على أن تندمجي مع طفلك في عالمه الخاص به ، تحدثي معه وشاركيه ألعابه وهواياته ، حتى تصبحي على علم بكل تطورات نموه البدني والنفسي ، مما يسهل عليك التعامل معه بتفاهم واحترام ، كما أن الاستقرار العاطفي ، ووجود علاقة متفهمة بينك وبين زوجك ، تنعكس بالتالي على طفلك فيشعر بالأمن والحب والحنان ،

وهـذا كفيـل بتحقيـق التوازن النفسى لـه حتى فى أثناء غيابك فى عملك .

س ٢٩ : وبالنسـبة للمـرأة ، كـيف يمكنهـا الاستفادة من الوقت لإنجاز أعمالها المنزلية ؟

ج : كثيراً ما تشعر المرأة بالارتباك عند قيامها بأعمال المنزل من نظافة وطهى ، وذلك لاحتياجها لوقت أكثر اتساعاً ، حتى تستطيع إنجاز كل ما عليها من التزامات ، فكيف يمكن حـل مشكلة ضيق الوقت ، والتخلص من مشـاعـر التـوتر المصاحبة للأعباء المؤجلة فضلاً عن هذه التى تتجدد كل صباح .

س ٣٠ : وكيف تنظم وقتها فلا ترتبك ؟

ج : وحتى تتم الاستفادة من كل وقتك لإنجاز أكبر قدر من الالتزامات اليومية ، راعى هذه النقاط :

■ نظمى وقتك بالطريقة التى تريحك أنت شخصيـاً ، وتحـقـق لك النجـاح فى القيـام بـواجبـاتـك فى كل مـن عمـلك ومنزلك .

* اعملى قائمة بالمهام المراد إنجازها ، مرتبة حسب أولويتهما ضمن برنامج زمنى يومى

■ لا تشعرى نفسك بالذنب لعـدم قدرتك على إنهـاء كـل أعـمـالك وفـقـاً للبـرنامـج الزمنى ، فلكل إنسـان قـدراته

الخاصة ، وأنت غير مطالبة بإنجاز ما يفوق قدراتك وإمكاناتك .

س ٣١ : للحظات ، يحدث أن تُرى الحياة وكأنها تغلق الأبواب فى وجهك .. فيترسب طعم العلقم ومرارته الشديدة فى حلقك .. إنه مذاق الاستسلام للفشل فما هى أسباب الفشل ؟

ج : يرجعها الطب النفسى – **في المقام الأول – إلى** التعجل ، للنتائج دون دراسة وافية للمشروع (تجارة – دراسة – زواج – صداقة .. إلخ) .. **وثانيها** : لعدم معرفة الشخص بذاتيته وبالتالى عدم معرفته بحقيقة قدراته وإمكاناته ، وعدم قدرته على تحديد أهدافه ، فيدخل فى مشروعات قد لا تكون مناسبة لشخصيته ، وقدراته ، وإمكاناته . **وثالثها** : لعدم تقدير ومعرفة ، ودراسة الإمكانات المحيطة .. وبالتالى عدم مقدرته على تحديد مساراته فى تعامله مع الآخرين حتى يستطيع الوصول إلى أهدافه التى يرجوها .

س ٣٢ : ولكن ماذا عليك أن تفعل إذا كنت ترى الأبواب مغلقة ؟

ج : فى هذه الحالة اتبع الآتى :

* كف عن ترديد كلمة « فشل » ، فإنها مشحونة بالمعانى التى توحى طرقاً مسدودة ، فالفشل لا رجعة فيه ، أما الإخفاق

فهو تعثر بسيط قد يتكرر فى الحياة وتنتصر عليه بعزمك وعملك وطبعا بعون الله سبحانه .

* لا تنظر إلى الأمور من زاوية شخصية ، وتقول الكاتبة « كارول هيات » : « إن اللغة التى تستخدمها فى وصف نفسك ، قد تتحول حقيقة فعلية ، فمن الأفضل أن تنظر إلى نفسك كإنسان أمام خيارات مفتوحة .. مثل متابعة دروس خاصة لاكتساب مهارات جديدة ، أو التحول بشجاعة إلى ميدان عمل آخر .. أو اتخاذ صداقة جديدة » .

▪ كن مستعداً : إن كلمة أزمة فى الصينية مركبة من حروف كلمتى « خطر » و« فرصة » فساهم فى وقاية نفسك باتخاذ خطة للطوارئ ، مثل الادخار أو الحصول على مؤهلات تؤمن لك ظروفاً أفضل .. مع اهتمامك بحياة متوازنة ، يكون محورها العائلة ، والأصدقاء ، والهوايات .

▪ تعلم أن تخفق بذكاء : حضر « جاك ماتسون » الأستاذ فى جامعة هيوستن بتكساس مقراً تعليمياً سماه تلاميذه « الإخفاق » ، وكانت النتيجة أن أخفق معظم الطلاب خمس مرات على الأقل قبل أن يقعوا على حقل عمل يلائم كفاياتهم ، وتعلموا ألا يأخذوا الإخفاق على أنه الكلمة الفيصل ، أو الحكم النهائى فى إغلاق أبواب النجاح فى وجوههم .

ويرى « مـاتسـون » أن الفـشل هو الطريقـة الطبيعـيـة للتعـرف إلى المجهـول ؛ لذا كشفوا تجاربكم ، وانتهـوا منها فى أقصـر وقت ممكن دون اجتهـاد أو محـاولة الخـروج مـن الأزمـة .

■ لا تستسلم : فالإنسان هو الذى يصنع قدره ، فإذا ركن الإنسان فى شبابه إلى التواكل متعللا بفكرة أن الطرق مسدودة أمامه ، فإن هذا الإنسان فى جهولته لن يجنى سوى الشقاء وعدم الراحة ، بعكس الشخص الذى يجعل لنفسه مركزاً مشتعلاً من خلال إصراره وعلمه ، وكفاحه .

س ٣٣ : وكـيـف نتـخلص من مـشـاعـر الإحباط ؟

ج : يساعدك على ذلك ما يلى :

* اعتن بنفسك جسدياً ، وذهنياً .. امنح نفسك وقتاً كافياً للتنزه ، والترويح .

* ابحث عن صديق مخلص ، تستطيع معه أن تتخفف من عبئك .

* أعد تقييم أسلوب حياتك ، لتعرف أين الخطأ .

* تعامل مع مشكلات اليوم ، فى نفس اليوم ، ولا تؤجل محاولة حلها للغد .

■ عبر عن أحاسيسك ، كتابة ، يوماً بعد يوم .

* تعامل بأسلوب صحيح مع مشاعر الغضب .

* راجـع طرق تعـاملك مع المشكلات التى يثـيـرها الآخرون .

* لا توصد بابك أمام الفرصة الصغيرة ، فلربما كانت البداية خير عميم .

■ تذكر دائماً أن الله عز وجل يحبك حباً عظيماً .

■ تحل بالشجاعة ، والصبر ، والواقعية ، والاستفادة من كل ما يمر بك من خبرات وتجارب .

■ تحل دائماً بابتسامة رقيقة صادقة .

■ قـال الإغريق : لا يوجد شىء دائم ، تقبل التغيير ، فتعلم كل يوم ثلاث كلمات جديدة من القاموس ، أو امشى فى شارع جديد .. إلخ .

■ اكتشف قـوة حـق الاختيـار الإيجـابى لفكر فيه أمل « الحاضر » .

■ فكر وابحث ، وسوف تجد شيئاً تشكر الله عليه .

* تمسك بالتفاؤل ، فعند المتفائل ، لكل الأبواب مفاتيح ، أما عند المتشائم ، فلكل الأبواب أقفال ومغاليق !

س ٣٤ : من أراد النجاح عليه أن يعرف كيف يتغلب على الألم ، ولا يستسلم له ، ويتخلف عن اللحاق بالآخرين . فكيف ذلك ؟

ج : هناك آلام دائماً فى الحياة ، والألم مصادره عديدة ، فكلنا نتألم .. فالألم هو الميراث المشترك للجنس البشرى ؛ لكن ينابيع الألم تختلف فى حياة كل فرد باختلاف ظروف وتصرفات ذلك الفرد ، فالألم يقع علينا نتيجة خطايا ارتكبناها أو معاصى اقترفناها . « ما يزرعه الإنسان فإياه يحصد أيضاً » ، هذا قانون طبيعى يسرى على الأحياء بغير تحيز أو محاباة ، فكل إنسان يمسك بالنار تحترق يداه ، وكل من يسير على الجمر تكتوى رجلاه ، وقد يتأخر العقاب زمناً لكنه فى وقته يدرك مستحقيه .

س ٣٥ : وماذا عن الألم بسبب العاطفة الحساسة ؟

ج : يعيش فى هذه الدنيا ثلاث فرق من الناس :

* **قوم يعيشون ببطونهم** : فالحياة فى نظرهم هى الطعام والشراب ، هؤلاء هم زحافات الدنيا ، يتألمون إذا أصابتهم البلايا فى أشخاصهم ولكنهم جامدون إزاء آلام الآخرين .

* **وقوم يعيشون بعقولهم** : فهم يفكرون فى آلام الحياة التى تصادف غيرهم من الناس ، ويقررون أنها الجزاء العادل لشرهم وخطاياهم .

* **وقوم يعيشون بعواطفهم** : هؤلاء كبش الفداء ، فى هذا الوجود ، فهم يحزنون لحزن البشر ، ويتألمون لآلامهم ، لأنهم يمتازون بعاطفة حساسة تدفعهم إلى الألم دفعاً

س ٣٦ : وماذا عن الألم كنتيجة للذكريات المرة والفشل فى الحياة ؟

ج : كثيرون من الناس تنبع آلامهم المحرقة من ذكريات ماضيهم المؤلم الحزين ، فمع الذكريات المؤلمة نجد أن الفشل فى الحياة من ينابيع الألم ، وأشد أنواع إيلاماً للنفس والقلب هو الفشل فى الزواج ، وكم من شاب فشل فى دراسته ، أو حبه أو تجارته ، أو حياته الاجتماعية والعائلية ، فحول الفشل ونظرته المستبشرة للحياة إلى نظرة سوداء فرآها كما رآها الشاعر العربى جناية كبرى بالنسبة لنفسيته المتألمة .

س ٣٧ : وهل هناك آلام أخرى ؟

ج : نعم ، فالألم لفقدان الأحباء والألم بسبب الخوف والشك .

س ٣٨ : وكيف ننتصر على الألم ؟

ج : كثيراً ما يزرع الألم فى قلوب الذين لا يثقون فى محبة الله وحكمته ، يذور الحقد والحسد وحب الانتقام والحياة الكئيبة ويملأ عقولهم بأفكار خاطئة نحو الله ، فلهذا من المهم أن ننتصر على الألم عن طريق:

* **خدمة الآخرين** : الخدمة فى معناها الأسمى ، هى نسيان الذات والمشغولية بآلام الآخرين ، والعمل على تخفيفها ، ولو بإبداء العطف والعطاء ، والخدمة ترينا صورة للعالم المتألم ، فتبدو آلامنا بالنسبة لآلام الآخرين سهلة محتملة .

* **الاكتفاء** : ذكر الدكتور « ماندر » الرغبات التى تسيطر على حياة الإنسان وتنتج من غرائزه وهى الرغبة في الراحة الجسمية ، والرغبة فى استرضاء شخص قادر ، والرغبة فى حب الظهور ونيل إعجاب الآخرين ، والرغبة فى السيادة والتفوق ، والرغبة فى اجتذاب الجنس الآخر ، والرغبة فى العناية بالضعاف ، والرغبة فى الامتلاك ، والرغبة فى المعرفة ، والرغبة فى العودة إلى المألوف ، فالمخلوق البشرى وهو يعيش حياة قلقة موزعة تتقاسمها هذه الرغبات ، يحاول أن يشبع غرائزه كلها ليستمتع بالسعادة التى ينشدها فيفشل ، فيحس بالشقاء يملأ جوانب نفسه ، فإن نعمة الاكتفاء

هى وسيلة الهدوء والاستقرار ، فالمكتفى القنوع يحس السعادة رغم قلة موارده ، أما الشخص الطامع الذى يريد أن يملك الدنيا ، فلن يذوق السلام طعماً .

■ **الصبر** : معناه الانتظار بسكوت أمام الله ، وبه تنال النصرة العظمى ، والله فى محبته وحكمته لا يعطى تجربة إلا على قدر احتمال أصحابها ، ولنفكر قليلاً فى « أيوب » الذى وضع كمثال للصبر على الآلام فى كل الأجيال ، إن من صبر فقد انتصر ، فالليل يعقبه النهار ، والشتاء يعقبه الربيع ، والشوك يكلله الورد ويجمله ..

■ **الرجاء** : وضع رسام صورة لفتاة عارية الرأس ، معصوبة العينين ، حافية القدمين ، تجلس على كرة الأرض وحيدة وتتلاعب تحتها أمواج المحيط ، وهى تبكى بكاءً مراً لأنها تتألم من أشواك هذه الحياة ، وفى يدها قيثارة تحطمت جميع أوتارها إلا وتراً واحداً ، ويلوح أنها عند بدء الفجر ، وقد وضع الرسام عنواناً لهذه الصورة كلمة « الرجاء » وهذا هو آخر وتر فى قيثارة تلك الفتاة .

والحقيقة أن هذه الصورة الرمزية ، هى صورة واقعية للكثيرين ، فالغالبية منهم تحطمت أوتار قيثارة حياتهم ولم يبق لهم إلا وتر واحد وهو وتر الرجاء فى المجد العتيد ، ففى هذا

الرجاء الوطيد مفتاح الغد السعيد ، والإيمان بالغد السعيد هو عزاء القلب الحزين .

س ٣٩ : أى انسان ناجح لابد أن يعرف كيف يحل المشكلات التى تواجهه .. فكيف ذلك ؟

ج : يقول علماء النفس والاجتماع : إن « المشكلة » تتواجد كلما كان الموقف الذى تجتازه فى الوقت الحالى ، مختلفا عن موقف آخر تريده أو هدف تأمله .

فإذا كنت جائعا مثلا أو تحتاج إلى الذهاب إلى موقع عملك أو مكان دراستك ، فأنت إذاً فى « مشكلة » !

ويتضمن حل أى مشكلة ، الخروج من حال إلى حال ، فعندما تدبر طعامك أو تتجه بنفسك إلى وسيلة للمواصلات تسير بك إلى مقصدك ، فأنت هنا تحل مشكلتك !

والآن ، استعرض مع نفسك نشاطات يومك وسيدهشك أن تكتشف أنك تقوم بحل العديد من المشكلات التى تجابهك فى كل يوم .

كما يضمن لك نجاحك فى التدريب على التغلب على المشكلات البسيطة التى تواجهها ، الانتصار على غيرها من المشكلات الكبيرة التى تعترض حياتك بين الحين والآخر .

س ٤٠ : هل حل المشكلة فن ؟

ج : كل البشر قادرون على حل المشكلات التى تعترض حياتهم ؛ ولكن البعض يتميزون بمقدرة خاصة على حل المشكلات أكثر من البعض الآخر ، إذ يعمدون إلى التدرب على فن حل المشكلات ، وتؤكد الدراسات العملية أن قدرات حل المشكلات تسهم فى أوجه النجاح المختلفة فى حياة الأفراد .

ويمكنك أن تتعلم بنفسك كيف تتقن فن حل مشكلاتك :

* اسأل نفسك عن سبب المشكلة التى تصادفك ، فإذا كانت فى أداء واجباتك الدراسية مثلا ، فبادر بمراجعة جدول الاستذكار واعمل على اكتشاف وتنمية طرق الاستذكار الصحيحة .

* هل تنزعج كلما نظرت إلى مرآتك ؟ لن يغير ما تشعر به من مشكلات أمام المرآة من طول قامتك مثلا أو لون بشرتك ، ولكنك تملك أن تشكر الله على ما أبدعه فيك من مزايا وصفات وتتدرب على حسن اختيار ما يناسبك من ملبس حتى تبدو أنيقا ولائقا .

* هل تفتقر إلى الأصدقاء ، أو يؤلك الشعور بالوحدة ؟

* الجأ إلى أنواع الرياضة المختلفة ، أو الهوايات المحببة . درب نفسك على الإنصات الجيد ، وتعلم كيف تصبح

أنت نفسك صديقا مخلصا ينجذب إليه الأصدقاء ، كذلك لا تتردد فى الاشتراك بالنوادى الأدبية أو الرياضية ، أو المساعدة بالتطوع فى الخدمات الاجتماعية .

س ٤١ : كيف تجعل من المشكلات أصدقاء لك ؟

ج : قل لنفسك : « إننى مقر بالجميل لكل مشكلاتى ، فنجاحى فى اجتياز كل مشكلة أمرُّ بها ، يجعلنى أكثر نضجا وإيجابية وتحملا لما سيعترضنى من أمور جديدة » .

ويؤكد علماء النفس أن تناولك للمشكلات بطريقة صحيحة وبناءة ، يضمن لك الاستفادة من الدروس التى تلقنها لك مشكلاتك وكأنها صديق وفىٌّ يثرى حياتك بما يغرسه فيك من مبادىء وأصول تنمى قدراتك ، وتشحذ ذهنك ، وتفتح لك آفاقا جديدة ، فتصبح أكثر صحة وإنتاجا وإبداعا .

س ٤٢ : المشكلات الزوجية تمثل معظم أنواع المشكلات الحياتية فما العمل ؟

ج : هناك مفاتيح ذهبية للمشكلات الزوجية وهى :

* أهمية التعرف على أنسب الأوقات للتفاهم الهادىء والحوار البناء حول المشكلة .

* التحلى بالذكاء والابتعاد عن الانفعال .

■ التركيز على إيجاد حل واقعى للمشكلة الأساس ، دون الانسياق وراء مشكلات صغيرة تافهة .

* التصرف باحترام وبتواضع حتى لا تتحول المشكلة إلى معركة .

■ تلقى إشارات الغضب من الطرف الآخر باللين واللطف .

■ وأخيرا أهمية توافر أساس من المحبة الحقيقية التى تكثر الغفران .

س ٤٣ : هل هناك نصائح على طريق حل المشكلات ؟

ج : نعم ، باتباع الآتى :

■ إن التدريب على حل المشكلات طريق طويل يشمل كل مراحل العمر ، ويبدأ بألعاب المسابقات والألغاز التى تثرى عقول الأطفال وتهيئهم لمواجهة المشكلات التى ستعترض مشوار حياتهم .

■ اشتراك الشباب فى مواجهة المشكلات التى تواجه الأسرة ، ودفعهم إلى الإيجابية والتدريب على تحمل المسئولية .

■ القراءة عن المراحل المختلفة للعمر ، والتعرف على كيفية الانتصار على مشكلات كل مرحلة ، تفاديك من مشكلات

القلق والتوتر ، وتجعلانك أكثر تفهما لنفسك ولمن حولك ، وهذا من شأنه أن يشعرك بالتقدير لوالديك ، ويعينك على إجادة التعبير لهما عن محبتك واحترامك .

■ الاطلاع على شتى المجالات الهادفة فى الحياة والكون ، يوسع من آفاق إدراكك ، ويساعدك على رؤية مشكلاتك بأحجامها الحقيقية ، دون مبالغة .

■ ممارسة الهوايات الفنية والرياضية والاشتراك فى الرحلات والأنشطة الاجتماعية ، يقيانك من معاناة مشكلات الوحدة ويجنبانك إثارة المشكلات فى البيت .

* العادات الغذائية الصحيحة تفيد نموك الجسمى والعقلى ، وتقيك من مشكلات مستقبلية .

* إجراء الفحوص الطبية بصورة منتظمة يقضى على المخاوف المرضية ، ويتيح لك الفرصة لمواجهة أى مشكلة صحية فى وقت مبكر .

س ٤٤ : لابد لأى شخص ناجح من التمتع باستقرار نفسى فما السبيل إلى ذلك ؟

ج : أهم سبيل إلى ذلك هو الرضا والقناعة ولقد فكر سقراط طويلا فى عوامل الشقاء التى تجر العالم باستمرار إلى حالة الضيق والبؤس ، فرأى أنها « تكاد تتركز فى الطمع

والجشع اللذين لا يتناسبان مع الإمكانات أو الاستطاعة الإنسانية » .

فإذا ما حدد الإنسان رغباته ، بحيث تنسجم مع إمكاناته ، وإذا اقتصر الإنسان فيما يأمل ويريد ، على الحد الذى يستطيع أن يحققه .. عاش راضى النفس مطمئنا .. أو بتعبير آخر : عاش سعيدا .

ولقد تحدث سقراط كثيرا عن القناعة ، والقناعة – عنده – ليس معناها الخمول .. فهو يحث كثيرا على النشاط وعلى العمل ؛ بل ويرى أن الكسل يُبعِدْ الإنسان عن السعادة ، بقدر ما يبعده عن الخُلق الكريم .

ولقد كانت آراء سقراط منهجا له فى حياته ، فالتزم بكل ما نصح به ، فعاش صادقا ، صحيحا نفسيا وجسميا .. راضيا .. سعيدا .

س ٤٥ : وماذا يحول دون التحلى بالقناعة ؟

ج : تكمن مشكلة العصر فى أن الكثيرين يعتقدون أن بناء الحياة ، والتوصل إلى الشعور بالاكتفاء ، يكمنان فى الأشياء التى يمكن للنقود أن تشتريها .. وهم بتصرفهم هذا يتغاضون عن أهمية الأشياء التى لا تستطيع النقود أن تشتريها .

إن إغراء جمع وتكديس الثروة من أموال وممتلكات ، هو فخ ينتهى بالدمـار ، فإن الافتتان بالأشياء وحب المال هو أصل لكل أنواع الشرور ، إذ قد يتقلب محب المال إلى إله يعبده بدلا من عبادته الله الحق وحده ، وهذا لا يعنى أن البديل هو الاستسلام للفقر ، وإنكار متطلبات النفس .. فهذا يكون منتهى السلبية من الإنسان نحو نفسه .

إنما المقصود هو تحقيق الضمان والأمان الاقتصادى مع القناعة بما بين اليدين .. والرضا بالبساطة فى العيش ، والشكر لعطايا الله ، طالما أن الإنسان لم يقصر فى السعى وراء الرزق .

على أن هذا النوع من الرضا والقناعة ، يعتبر نغما نشازا فى عصرنا ! إذ سادت ، كثيرا من المجتمعات ، ثقافات وقعت فى فخ الشره الاستهلاكى ، وفى مصيدة اكتناز البضائع الجاهزة السهلة ، مع ما خلفته من انتشار لنظم الديون المؤجلة ، التى تمتد آثارها المدمرة ، ونتائجها الخطيرة إلى الأفراد .. والعائلات .

س ٤٦ : وماهى الطرق الأساسية للوصول إلى الشعور بالرضا عن أنفسنا ؟

ج : للوصول إلى القناعة والرضا .. علينا اتباع الآتى :

أولاً : الولاء أو الحب العظيم لشىء أعظم من ذاتك ،

أى أن يكون عندك هدف سام فى الحياة ، يمكن أن تضحى بنفسك من أجله .

ثانياً : عمل نبيل هام مُرضى ، تضع فيه أفضل جهودك ، فإن تحقيق وإشباع الذات من خلال عمل مستحق ، حيوى لكل من الصحة العقلية والنفسية .

ثالثاً : اهتمام ، وحب ، للآخرين ، وللأمور ، فكل منا يحتاج إلى أن يكون محبوبا ، وإلى أن يحب ، وتكمن السعادة فى قلوبنا .. لأنفسنا .. وقبولنا للآخرين أيضا .

رابعاً : الحفاظ دائما على تكامل الذت ، ومتانة الخلق ، والنفس الكاملة تحقق الانسجام مع نفسها .

س ٤٧ : وهل للرضا تأثير على سلامة الصحة ؟

ج : نعم هى كذلك ، الرضا من أهم الضروريات الحيوية لصحتك العامة ، أى صحتك الجسدية ، والعقلية ، والنفسية ، فالرضا يبعث على الابتهاج ، والتفاؤل والانشراح وإيجابية امتداد الخير فى الحياة .. فتمزق شرنقة الشعور بالاكتئاب ، وتغير كيمائية الجسم ، تتصنع العجائب من أجل سلامة القلب ، وصحة الأعصاب ، وسلامة الجهار الهضمى .. كما يقوى الجهاز المناعى ، فيشعر الشخص الراضى بمزيد من الحيوية والنشاط وتمام الصحة .

س ٤٨ : لقد ثبت أن الخجل قد يهدم حياة الإنسان ، فهو يمنع الكثيرين من التقدم ، ويعرقل جهودهم للارتقاء أو للنجاح المرجو ، ويمنع حتى الأذكياء من مواصلة السير إلى مراكز القيادة ، ويعوق عرض أفكارهم وآرائهم أمام « الغير » فما هو الخجل ؟

ج : إن الخجل هو الخوف الغريزى من وجود شخص مجهول أو غير معروف تماما ، ثم يعود ليظهر مع القلق من رأى الغير ، والخوف من أن تكون مرفوضا سواء أكان ذلك فى شكل لقاء بأناس جدد فى حياتك ، أو فى التوجه إلى لقاء عام ، مثل حفل ، أو إلقاء خطاب ، أو مقابلة عمل .

وقد أوضحت الدراسة العلمية للخجل ، أنه رد فعل طبيعى لظاهرة فسيولوجية ، مثله فى ذلك مثل أى أمر من الأمور التى تتعلق بالناحية العضوية فى جسم الإنسان ، ويقول العلماء المختصون بوظائف الأعضاء : إن ظاهرة الخجل ترجع إلى تمدد مفاجىء فى الأوعية الدموية للجلد ، يكون تحت سيطرة الجهاز العصبى الانجذابى ، وهكذا يجد الخجول نفسه :

- يعانى من صعوبة فى التصرف والإقدام .
* إنه متردد عن المضى فى النضال من أجل الفوز .

* إنه عاجز عن إثبات شخصيته ، إلا بالسلوك العدوانى أو الشراسة .

س ٤٩ : وكيف يمكن أن نتخلص من الخجل ؟

ج : للتخلص من الخجل يساعدك أن تدرك أن :

■ الخجل هو عملية تلقائية طبيعية .

* الخجل أصبح يرتبط بشكل أو بآخر بالشعور بالمهانة .

■ لولا شعورك بالنقص لما انتابتك تلك الحالة من الحيرة والارتباك .

■ هذا الإحساس بالخجل هو نوع من العودة إلى الطفولة التى يحس معها الشخص بأنه أقل من سواه .

لذلك فلابد من :

* أن تحس بقيمتك ، وبأن تكون لك شخصيتك ، وأن تمتلىء ثقة واعتداد بالنفس ، وأن لا تعير انتباها إلى ما يقوله أو يظنه الآخرون طالما أنك لا تأتى بما يغضب الله .

* إن تغير طريقتك فى التفكير بعيدا عن الحساسية الزائدة ، ليكون تصورك للأشياء والأمور على أساس واقعى وتفكير سليم .

س ٥٠ : هل هناك أمثلة حول كيفية مواجهة الخجل فى مواقف معينة ؟

ج : إذا كان أسوأ أنواع الخجل ما عرفناه عندما كنا أطفالا صغارا ، وامتد بنا إلى شبابنا ، فهناك أنواع من الخجل أقل إيلاما للنفس ، ويمكن التخلص منها بسهولة كالآتى :

* الشعور بالخجل فى مواقف معينة ، مثل تناول الطعام فى محل عام ، أو فندق خشية التصرف الخطأ فى آداب المائدة ، أو لعدم الاعتماد منذ الطفولة على ارتياد مثل تلك الأمكنة ، والحل هنا بسيط ويتركز فى التدريب وسوف تكون كل مرة تالية ، أكثر يسرا وإيجابية عما سبقته .

* الشعور بالخجل مع أنماط معينة من الناس مثل الشخص صاحب الجاه والسلطان ، أو النجم الشهير ، أو المرأة ساحرة الجمال ، والحل هو أن تنظر إلى الإنسان العادى الكامن فى داخل هذا الشخص ، وسوف يشعر نحوك بالامتنان لأنك عاملته كشخص عادى له إنسانيته .

* وهناك أحداث معينة تجعلك تشعر بأنك أسوأ حال ، مثل التواجد فى حفل صاخب ، أو المشاركة فى حديث ضحل ، أو أعلى من مستواك الثقافى ، والحل هو المزيد من الاطلاع ، والمزيد من الانفتاح الاجتماعى .

إن كل إنسان يواجه مواقف تجعله يخجل ، فأنت لست وحدك ، وبين الخجولين أناس ناجحون جداً في حياتهم ، لكنك قادر بإذن الله على التخلص من الخجل إذا كان يشكل قيودا حولك .

س ٥١ : الإنسان الناجح عليه دائما مراجعة نفسه ، وتقييم ذاته ، فهل هناك طريقة لتحقيق ذلك ؟

ج : تتيح لك هذه الأسئلة معرفة نفسك من خلال الإجابة عليها بأمانة تامة ، فتستطيع الحكم بنفسك هل أنت مثالي في علاقتك مع الآخرين ، أم أنك على الطريق نحو تحقيق المثالية :

١ ـ إذا وقفت في صف (طابور) ما لحجز تذكرة أو لشراء شيء ، وجاء شخص بعدك وأخذ دورك :

ـ هل تثور وتعتبر ذلك إهانة غير لائقة لك ؟

ـ لا تعر الأمر اهتماما كبيرا .

٢ ـ إذا أديت خدمة من تلقاء نفسك وتطوعا منك لشخص ما .

ـ هل تنتظر أن يوجه لك آيات الشكر والعرفان أمام الناس ؟

- تكتفي بأن تكون راضيا عن نفسك لأنك أسديت معروفا لشخص دون أجر أو جزاء .

٣ - إذا كنت مدعوا إلى مناسبة ما ، ورأيت إنسانا لا تعرفه في موقف حرج ولا يجد من يساعده :

- هل لا تكترث له وتعتبر أن الأمر لا يهمك أنت شخصيا !

- تتقدم إليه بدون أن تحرجه وتحاول مساعدته .

٤ - إذا تقابلت مع صديق لم تره منذ وقت طويل :

- هل تتحدث طوال الوقت عن نفسك ، وما استطعت تحقيقه في حياتك ؟

- تعطى له الفرصة أولا ليتحدث عن نفسه ، وأنت تصغى إليه باهتمام .

٥ - إذا ارتبطت بموعد مع شخص ما :

- هل تحرص على الموعد لأن منفعة خاصة ستعود عليك ؟

- تحرص على الموعد احتراما منك لمبدأ الحفاظ على المواعيد .

٦ - إذا قدمت إلى شخصية خجولة لأول مرة :

- هل تتجاهل أمارات الخجل والارتباك البادية على هذا الشخص رغم أن بإمكانك مساعدته ؟

- تهتم به وتحاول مساعدته .

٧ - إذا دُعيت إلى الغداء أو العشاء فى مكان عام :

- تكتفى بالأصناف أو الأطباق المعقولة الثمن احتراما وتقديرا لصاحب الدعوة .

- هل تطلب أنواع الطعام المرتفعة الثمن ، مادمت أنت المدعو ؟

س ٥٢ : التفكير الإيجابى سر نجاح أى إنسان فكيف تدرب عقلك على التفكير الإيجابى ؟

ج : إن عقل الإنسان مثل الآلة المتصلة أجزاؤها ببعضها ، فى حاجة دائمة إلى صيانته وتنميته لكى يواصل العمل والخلق والإبداع .

والخلق والابتكار ليسا بموهبة ، وإنما يكتسبان بتعويد العقل على الإنتاج ، فبفضل الأفكار الجديدة والمبتكرة ، تستطيع أن تكون إنسانا ذا موهبة نادرة .

والأفكار الجديدة ، والخلاقة تأتى بسهولة ويسر إذا أتحت لعقلك الفرصة ، دعه يلتقط أى أفكار عابرة حتى لو لم يكن لها فى الظاهر علاقة واضحة أو وثيقة بالموضوع الذى يشغلك ، واطلق لخيلتك العنان دون أن تدعها تشط بك عن الهدف ، ثم يحسن بك بعد ذلك أن تستجمع أفكارك لتوجهها جميعا نحو هذا الهدف .

ادخل إلى أغوار عقلك باحثا عن ذكريات ؛ لأن ذكريات الأمس بالإضافة إلى انطباعات اليوم هى التى تولد الأفكار الجديدة ، وقد سئل ذات مرة توماس إديسون (١٧٩٢ ـ ١٨٦٠) مخترع المصباح الكهربى : « أتفكر وأنت جالس أم تؤثر وضعا معينا » ؟

وقد كان رد إديسون : « إن الأفكار تمر فى رأسى من تلقاء نفسها ، سواء كنت جالسا أو واقفا أو مضطجعا » .

ومما يساعدك على التفكير الصائب ، تدوين كل ما يمر فى رأسك على ورقة قبل أن تنساه ، فالفكرة تولد الفكرة فإذا دونتها سهل عليك تجميع مجموعة من الأفكار ، تفتح أمامك المجال واسعا لابتكار أشياء جديدة وإيجاد حلول وبدائل لموضوعات جديدة .

وبهذا تدرب عقلك على التفكير السليم الإيجابى ، وعلى النشاط الذهنى السليم الذى يؤثر فى مَنْ حولك .

س ٥٣ : وجود ضمير حى شرط أساسى للحياة الكريمة والنجاح المشروع ، فما هو الضمير ؟

ج : كثيرا ما نتحدث عن الضمير ، وكيف أن ذلك الشخص ذو ضمير حى ، وقد تسمع عن شخص آخر أن « لا » ضمير له .. إلى آخر التعبيرات المنطوقة التى يحاول بها

ناطقها أن يعبر عن رأيه إزاء شخص ما . والضمير كلمة مشتقة من أصل لاتيني ، ومكونة من ثلاثة أجزاء كما يقول المؤلف بيرس ، وتعني : رد فعل شخصي تجاه الأوامر ، ورد الفعل هذا جزء من طبيعة الإنسان العالمية ، وهو يأتي من الله الذي يأمر كل الكون .

ويعرف الضمير الكاتب أ. هالسبي في كتابه « الضمير » بأنه ليس مجرد معرفة ووعي ؛ بل هو معرفة مرتبطة بشيء ما أو بشخص ما ، ومن المعروف أن الإنسان يتميز بأنه في ضميره يعرف الأشياء الأخلاقية ، بالارتباط مع إرادة أعلى من إرادته وأسمى منها ، وهي إرادة الله ، وهي ما يسميه الناموس أو الشريعة أو القانون .

س ٥٤ : وماذا عن آلام الضمير ؟

ج : إن الضمير يمثل منصة الحكم في الإنسان ، وكما أن القاضي لا يسن الشرائع بل يصدر الأحكام ، كذلك الحال بالنسبة للضمير فهو يصدر الحكم وفق ما يعرفه الإنسان عن ارادة الله حين إصدار الحكم ، وتدل عملية الانتحار بصورة قاطعة على أن آلام الضمير يمكن أن تصبح أشد وطأة من رعب الموت نفسه .. وأن هذه الآلام المرعبة التي لا تطاق والتي يعانيها الضمير ، لترغم المجرم على الاعتراف أمام رجال الشرطة بجرائم ارتكبها ولكنها لم تكتشف بعد ، إنه يفضل أي

نوع من أنواع القصاص على التعذيب الذى يسببه له ضميره ويشعر بأنه غير محتمل .

س ٥٥ : وكيف يتكون الضمير ؟

ج : كثيرا ما نسمع شخصا يقول : « إن ضميرى يؤنبنى لأنى ارتكبت هذا الخطأ ، فكيف تكوّن ونمى هذا الضمير - عندما يتصل الطفل بأمه وأبيه وبالأسرة التى تحتويه يدرك ما حوله ويدرك نفسه وبذلك تتكون « الأنا » أو النفس الواعية ، وعندما تتصل الأنا بسلطة الأب وتمتص من هذه السلطة الأوامر والنواهى يتكون « الأنا الأعلى » أو الضمير .

ويختلف تكوين الضمير من شخص لآخر تبعا لظروف طفولته ، ونوع التربية التى تلقاها ، والمعاملة التى عومل بها ، وهو تكوين لا شعورى فى أغلبه ، أى أن المرء لا يشعر به فى الغالب بالرغم من أثره الكبير فى توجيه سلوكه ، ويحدد « محمد كامل النحاس » فى كتابه « سيكولوجية الضمير » أربعة عوامل تتدخل فى تكوين الضمير الإنسانى وهى :

أولاً : الذات المثلى أو المثل التى يستشعرها المرء فى المتسلطين عليه والتى يطمح فى أن تكون ذاته على صورتها وشاكلتها .

ثانياً : تمثله أو تقمصه لما عليه الآخرون من أخلاق وصفات ، وخصوصا الوالدين اللذين يتحكمان فى الطفل ويسيطران على سلوكه .

ثالثاً : المشاعر العدوانية التى يستشعرها المرء فى طفولته نحو والديه وهما أول المتسلطين عليه وذلك عندما يقفان سداً منيعاً أمامه ، يعوقانه عن تحقيق رغباته وإرضاء غرائزه .

رابعاً : الميل لاستشعار اللذة من التحكم والإيلام لمجرد الإيلام .

س ٥٦ : وما هى العوامل المؤثرة فى نمو الضمير ؟

ج : هناك ثلاثة عناصر أساسية تؤثر فى نمو الضمير هى :

* قيمة الثقافة أو معاييرها التى تكون جزءاً أساسيا من الشرعية التى تنتقل للطفل عبر الآباء والأمهات ، تختلف تلك القيم من ثقافة إلى أخرى .

* نمو الطفل العقلى : فالطفل الأكبر سنا والأكثر نضجا من الناحية العقلية ، أكثر قدرة على إدراك وفهم ما نتوقعه منه ، إنه يستطيع أن يفهم أسباب بعض القيود والمعايير ، كما أنه يستطيع أن يصمم بعض المبادىء .

* علاقته بأبويه : وقد وجدت الدراسات المختلفة أن هناك سمتين فى الأسرة ترتبطان بنمو الضمير فى الأطفال هما الثبات .. واتحاد بين الثقة المتبادلة والقبول ، وفى بداية

المراهقة ، تلعب الثقة المتبادلة والقبول والثبات المتحد مع الدفء ، دورا هاما في نمو الضمير .

س ٥٧ : ولماذا يضعف الضمير إذن ؟

ج : يقول علماء النفس والتربية : إن هناك عوامل وراثية وأخرى بيئية تضعف الضمير وتمزق قواه ، العوامل الوراثية هي الذكاء ، فإذا كان الذكاء الذي ورثه الإنسان قليلا محدودا ، كان تكوين ضميره ضعيفا محدودا أيضا ، وذلك لأن هذا الإنسان في كل مرحلة من مراحل حياته لا يستطيع أن يدرك قيمة الضوابط والروادع والأوامر التي يفرضها المتسلطون عليه .

أما عوامل البيئة فنجد هناك مؤثرات تعمل على تقوية النفس والهمجية وإعطائها الفرصة للانتصار على الضمير ، وأهمها التدليل والقسوة المتناهية والتذبذب في المعاملة ، وهناك عوامل أخرى تؤثر في الضمير وتعمل على تفكيك قواه وأهمها الخمر والمخدرات التي من شأنها أن تقلل من شعور الإنسان بالضوابط الداخلية لدوافعه الذاتية والهمجية ، كذلك يضعف الضمير ويتفكك عند إصابة الإنسان ببعض الأمراض العقلية .

وأعظم ما في الإنسان هو ذلك الجوهر غير المرئي .. الضمير ، ما من إنسان سوي يستطيع أن يمنع ضميره من مباشرة عمله الآخر داخل نفسه ، أما كيف يستمر هذا النشاط

فهو أمر يتوقف على إرادته ، إن الضمير الشرير يجلب لصاحبه الخوف والقلق والفزع واليأس وعدم وجود سلام فى حياته ، أما الضمير الحى فإنه يمنح الحياة جدارة ، حقيقة جديدة ، ويكسبها غنى جديدا ، وهدوءا وفرحا ممتلئا بالسلام .

وهذا يقوده إلى النور ، ويرشده إلى الطريق القويم ، فهل تعمل على تنميته وتنقيته ليظل حارسا لك يقيك من الأخطاء والذنوب ؟

س ٥٨ : الشكر والعرفان بالجميل من أهم عوامل النجاح .فلماذا نسوا الشكر هذه الأيام ؟

ج : لقد تحدث الكُتاب والمفكرون فى موضوعات مختلفة كثيرة مثل « الحياة الزوجية الناجحة ، تنظيم الوقت ، بناء الشخصية السليمة ، السعادة .. إلخ .

وهذه كلها تحمل النصائح والإرشادات لكى يحيا الإنسان حياة سعيدة موفقة خالية من المشكلات بقدر الإمكان .. لكن القليل من الكتاب هم الذين تناولوا موضوع الشكر .. شكر الوالدين .. شكر الأصدقاء .. شكر الزملاء .. شكر الحيوان .. شكر الأقارب .. شكر كل من يستحق الشكر .. وفوق كل هذا شكر الله على جميع إحساناته وبركاته التى لا تُعد .

س ٥٩ : ماذا عن مجتمع اليوم وعدم الشكر ؟

ج : إن الشائع اليوم فى مجتمعنا المعاصر هو عدم الشكر ، فليس كل ابن يتذكر أن يشكر والديه على ما يصنعانه لأجله ؛ بل قد ينظر البعض إلى ذلك على أنه واجب يؤديه الآباء تجاه الأبناء ، وقد ننسى أو نتجاهل شكر شخص أسدى إلينا معروفا لأننا تعودنا أن نأخذ ولا نعطى .

وأحيانا قد ننطق بكلمة « شكر » كشىء روتينى بدون أن نعى ما نقول ، أى أنها مجرد كلمة صادرة من الشفتين وليست نابعة من القلب ، وفى هذه الحالة تفقد كلمة الشكر معناها الحقيقى ، وقد لا يشكر شخص زميلا أو مرءوسا لديه على دراسة أو عمل جيد قام به باعتبار أنه أدى واجبه أو رغبة فى الحط من شأنه ، أو للشعور بالغيرة من تفوقه لكن عدم الثناء هنا لن يقلل من شأن الشخص المستحق للتقدير .

س ٦٠ : هل هناك فرق بين إنسان يشكر وآخر لا يشكر ؟

ج : يحكى مفكر أمريكى عن رجلين تقابلا معه ، الأول رجل غنى وناجح ، ويحسده على ذلك جميع أصدقائه والعاملين معه ؛ لكنه فى قرارة نفسه كان يشعر بالتعس فى داخله ،

فالثروة لم تستطع أن تملأ المكان الفارغ فى قلبه ، أما الرجل الآخر فهو إنسان بسيط يعيش فى كوخ ولا يمتلك شيئا من ممتلكات العالم ، ومع ذلك فقد كان بشوشا مضىء الوجه ، ويعلق المفكر الأمريكي على هذا فيقول : « إن هذا الرجل البسيط هو فى الحقيقة غنى .. غنى لأنه تعلم أن يشكر الله على كل شىء .. إن سر الرضى فى كل موقف هو روح الشكر » .

س ٦١ : لماذا نشكر الله ؟

ج : لقد أعطانا الله خيرات وبركات كثيرة يعجز العقل البشرى عن سردها .. لقد حفظنا طوال عمرنا ونجانا من مخاطر وتجارب عديدة .. الله أعطانا الصحة والمال والسكن والطعام والملبس .. أعطانا العمل والتعليم حرفة نافعة .. أعطانا الزوج والزوجة ، الأبناء ، الأخوة ، الوالدين ، الأصدقاء ، الجيران . لقد أعطانا الله الشىء الكثير بل والكثير جدا ، إذا درسنا حالنا نجد أننا أفضل بكثير من غيرنا .. فهناك شعوب تعانى من الحروب والأمراض والأوبئة المتفشية والأعاصير والسيول والمجاعات والزلازل والبراكين إلى غير ذلك ، من أجل كل ذلك يجب أن نقدم شكر قلوبنا إلى الله عز وجل .

س ٦٢ : احتفالات الشكر شائعة عن بعض الدول . كيف ذلك ؟

ج : تقيم بعض الأقطار احتفالا كل عام بيوم الشكر لتقديم الشكر لله على جميع إحساناته وخيراته ، ومن أوائل من فكر فى إقامة هذا الاحتفال جماعة من المستوطنين الإنجليز الذين وصلوا إلى أمريكا الشمالية فى عام ١٦١٩ م بعد عناء رحلة طويلة وشاقة ، راح ضحيتها بعض الأفراد ، وهناك بعد أن استقر بهم المقام ، ساعدهم أحد السكان الوطنيين (الهنود الحمر) فى الزراعة وعلمهم طريقة العناية بالمزروعات ، فأعطاهم الله محصولا وفيرا ، ورأى زعيم الجماعة أن يدعو جميع الأفراد إلى تقدمة شكر لله على جميع خيراته ، وأصبح من المتبع فيما بعد فى بعض الدول الاحتفال بيوم الشكر بإقامة الصلوات والابتهالات .

ونظرا لما تقدمه كل أم من بذل وعطاء وتضحية فإنه يتم الاحتفال بها وتكريمها فى عيد الأم الذى يقام فى كثير من أقطار العالم ، إنه بمثابة شكر من الأبناء للأم على كل ما تقدمه من أجلهم ، هذا الشكر قد يتمثل فى كلمة رقيقة أو بطاقة تهنئة بعيد الأم أو هدية رمزية تعبر عن الحب والاعتراف بالجميل ، وقد درجت بعض الدول على الاحتفال أيضا بالأب فى عيد الأب عرفانا بالجميل .

س ٦٣ : وكيف يكون الشكر ؟

ج : إن الشكر لا يكون فقط بكلمة أو كلمات عذبة .. الشكر يمكن أن يكون بابتسامة رقيقة صافية ، أو بتصرف مهذب ، أو بتقديم باقة من الزهور ، أو هدية بسيطة ، أو دعوة على فنجان شاى ، أو بأى صورة أخرى ؛ لكن المهم أن يكون الشكر شعورا حقيقيا نابعا من القلب ، غير مفتعل ، ليس الغرض منه هو التملق أو النفاق أو إرضاء الغير ، جميل أن تمتدح عمل الغير ؛ لكن متى كان فعلا يستحق الثناء جميل أن تشكر على أى معروف أسدى إليك إن كنت فعلاً تعنى الشكر ، جميل أن تنظر إلى الأشيا التى تقدرها فى الناس وتعلنها على الملأ ، قد تختلف مع شخص ما فى مجال العمل فى الآراء أو الأفكار ؛ لكن هذا لا يمنعك من مدحه إذا ما أنجز عملا رائعا ، يمكنك مثلا أن تقول له : « إننا قد نختلف فى كثير من الأمور لكن حقيقة أود أن أعرب لك عن امتنانى وتقديرى للدراسة التى قدمتها .

س ٦٤ : وماذا عن المديح والشكوك ؟

ج : قد يرتبك الإنسان عندما يوجه إلى أى شخص كلمة مديح أو مجاملة مثل : « ما أجمل ردائك » ، أو لقد كانت وجبة رائعة ، فنجده يتلعثم أو يصمت ولا يعرف بماذا يجيب ، يقول شاب : « عندما يمتدحنى الآخرون فإننى أسر ؛ لكنى أشعر بخجل فظيع ، وأحيانا قد أبتعد عنهم أو قد أقول :

« لا .. فى الواقع إنى لا أستحق كل هذا الثناء » وفى بعض الأحيان نجد أن المديح أو الشكر يثير الشكوك لدى البعض ، قد يتساءل الفرد : « هل أنا فعلا أستحق هذا المديح ؟ ماذا يحدث لو أنهم اكتشفوا عدم استحقاق له ؟ هل هم يتملقوننى ؟ » .

إن الأمر فى غاية البساطة ولا يحتاج إلى الارتباك أو إثارة الشكوك .. لا تنظر إلى المديح نظرة قاتمة مظلمة ، لا تخذل من يمتدحك أو تظهر النفور أو الشكوك من نحوه ، تصرف ببساطة وبطريقة إيجابية . قل له : « شكراً جزيلاً » أو أنا سعيد لأن هذا هو شعورك نحوى » .

س ٦٥ : وكيف نتدرب على الشكر ؟

ج : درب نفسك على أن تشكر دائماً .. الإنسان لا يولد وهو يعلم كل شيء ، والشكر من الأشياء التى يكتسبها الإنسان فى حياته .. علم نفسك تقديم الشكر والمجاملة والتقدير إلى الآخرين ، تخلص من كل ما يحول بينك وبين الشكر كالخجل أو الغرور أو اللامبالاة أو السلبية ، اطلب من الله العون حتى يكون شكرك حقيقيا ونابعا من الداخل . إن الشكر مهم لكل فرد .

قدم أولاً شكرك لله على عطاياه لك ، كُف عن التذمر أو الشكوى لعدم حصولك على أشياء معينة بالذات . اعلم أن

الله يهتم بك ويعرف احتياجاتك ، اشكره فى كل حين ، فى وقت السعادة ، والطمأنينة ، وفى وقت الألم والمحن ؛ لأن الله معنا دائمًا أعاننا كثيرًا فى الماضى وهو أيضًا معنا الآن .

اشكر والديك على محبتهما وتضحيتهما من أجلك ، اشكر كل من قدم لك خدمة أو معروفًا ، انظر إلى الصفات الحسنة التى يتحلى بها الآخرون وامتدحها . كن صادقًا فى التعبير عن مشاعرك ، لا تقصر شكرك أو مجاملتك على إنسان دون الآخر بل تعلم أن تشكر كل إنسان سواء أكان صغيرًا أم كبيرًا ، مديرًا أم عامل نظافة فى العمل ، غنيًا أم فقيرًا ، اشكر الجميع فإن أى كلمة رقيقة أو تصرف نبيل يمكن أن يكون لها تأثير كبير على نفسية الإنسان ، كن كريمًا فى العطاء ، فى الشكر والتقدير ، فتشعر بالسعادة والرضا .

إن الإنسان الذى يشكر دائمًا هو إنسان حساس ، متواضع مبتسم إيجابى ، محب ، يهتم بالناس فحاول أن تكون أنت هو ذلك الإنسان .

س ٦٦ : بعض الناس يفشلون فى حياتهم بسبب سوء فهم كلمة الحظ فكيف ذلك ؟

ج : من الذى لم يتمن فى وقت ما أن يكون له نصيب أكبر من هذا الذى يُسمىَ الحظ أو التوفيق ، أو النجاح ؟

مـهمـا يكن الاسم الذى نسمـيه به ، فـالحظ شىء يتـوق الناس جميعاً للحصول عليه .

ذلك أنه ييسر لنا السبل للنجاح فى هذه الحياة المعقدة ويقـودنا فى الطريق المفـضيـة لتحقيق الآمـال ، ويرشـدنا إلى الأبواب التى علينا أن نطرقها لنحصل على ما نريد .

إن الحظ ليس شيئًا مقدراً للبعض دون الآخرين ، ولا هو شىء يمكن الوصول إليه بالرقى والتعاون .

س ٦٧ : وما الفرق بين الفرصة والحظ ؟

ج : كلمتـان تربط بينهـما عـلاقة وثيقة ، وتسـتعـمل الواحدة فى موضـع الأخرى فى كثير من الأحيان ، مع أنهمـا ليسـا شيئًا واحداً فى الحقيقة .

والقواميس تُعَرِفْ الفرصة على أنها « شىء يمر بك فى حياتك لم تكن تحسب له حسابًا فى خطتك الموضـوعية » ، أى أن الفـرص هى الحـوادث غير المتوقعـة ، سواء كانت جسيمة أو تافهة ، التى تقع لك .

وأغلب هذه الفرص أو الأمور غير المتوقعة التى تمر بنا ، لا نعيرها أهمية كبيرة ، إما لأنها تافهة أو لأنها شىء خارجى لا يمسنا شخصياً ؛ ولكن يقع بين حين وآخر شىء يمس حياة الفـرد وخططه بطريقة مـباشـرة ـ وهنا يصـبح للأمر أهـميـة

كبرى ؛ لأنه فى اللحظة التى تتأثر فيها عواطف الإنسان بفرصة ما ، فإن الأمريصبح حظًا !

فالحظ إذن هو تأثير الفرص على حياتنا ؛ ولكن ليست الفرصة هى العامل الوحيد فى الحظ ، فهناك عامل آخر له دخل كبير ، هو نحن أنفسنا .. لأن تفاعلنا وتجاوبنا مع الفرص هو الذى يحولها إلى حظ . أما كيف وإلى أى مدى تؤثر الفرص فى حياتنا وتفكيرنا ، فهذا يتوقف على اتجاهنا الذهنى ، فالفرصة والتجاوب معها يمثلان طريقنا فى الحياة وفى التفكير ، ويحددان تصرفاتنا ، ورغباتنا ، وآمالنا ، وخبرتنا بالحياة .. فالنقطة المهمة إذن ، هى أن الحظ يتوقف على تنمية التجارب بين الفرصة المتاحة وبين أنفسنا .

س ٦٨ : وكيف تستطيع جذب الفرص الملائمة وزيادة حظك الحسن ؟

ج : بالتحفز والشجاعة :

* **فهما عاملان ضروريان** للتجاوب مع الفرص وفتح الطريق إلى الحظ الحسن ، والتوفيق المستمر ، وقد يظن البعض أن هذه العوامل لا توجد إلا فى الشخص القوى الشخصية ؛ ولكن الملاحظة أثبتت أنه ليس « أقوى الناس شخصية » هو أسعدهم وأكثرهم توفيقًا .

* بالتفكير الإيجابى والإقدام : فهما من أكبر العوامل فى الوصول إلى التوفيق مهما تكن الصفات والمميزات التى يتمتع بها الفرد ضئيلة ، أن الحظ يبدو دائمًا فى جانب أولئك الذين يستغلون كل جهودهم وطاقتهم فى أى ميدان مهما يكن بسيطًا .

* بالحماسة : ولكى تصل إلى الحماسة يجب أن تجعل عقلك فى حالة من الشباب الدائم ، وأن تهتم بالحياة التى تدور حولك وما يجرى فيها من يوم لآخر ، فمن يتمتع بالحماسة ، يكتسب ثقة الناس سريعًا لأنه يعترف لكل فرد بحسناته مهما تكن ضئيلة .

والحماسة ليست صياحًا وضجيجًا ؛ بل هى عمل فعّال منتج ، وتفكير ناضج سليم ، وعقل متفتح ، وروح متوثبة .

* بالتغلب علي الخجل : ومن الطبيعى أن يعترى الخجل كل شخص في بعض المواقف واللحظات ، وهذا شيء لا ضرر منه ؛ ولكن الشخص الخجول دائمًا هو الذى يرى الفرص تمر بين يديه ، ويمنعه الخجل من التقدم أو الحركة فتصبح حياته بغير هدف ، وتصبح الأمور لديه سواء .

ولكن فى وسع الخجولين أن يتخلصوا من خجلهم بأسرع مما يظنون ، ويصلوا إلى الحماسة التى تغير مجرى حياتهم ، ونقطة البداية هى أن يفهم الخجول موقفه على حقيقته ، وحينما يدرك أثر الخجل فى حياته ، ويتوقف عن

تبرير الخجل لنفسه ، فإنه يصبح مستعداً للاندماج فى زمرة المتحمسين الذين يعملون على تعريض أنفسهم للفرص المناسبة وأيضاً أن يزج بنفسه فى المجتمعات الصغيرة ، ويشترك فى المناقشات التى تدور فيها ، ويبدى آراءه وأفكاره ، وفى النهاية حاول شيئاً جديداً ووسع مجال أفكارك ، وأوجد لنفسك مركزاً للاهتمام .

■ **بالصداقات الجديدة** : إن الحظ يمتد كخيط رفيع بيننا وبين هؤلاء الذين يمرون فى طريق حياتنا ، وليس من المبالغة أن نقول : إن كل صداقة جديدة تمهد لنا الطريق لكى نعمل على اجتذاب الحظ والاستفادة من الفرص التى تتاح لنا ، وينطبق هذا على جميع الصداقات فى حياتنا مهما تكن ؛ لأننا نستطيع أن نعرف مقدماً مَنْ من الناس ستفيد منه فى المستقبل وهذا عمل أخلاقى ، فتعريض أنفسنا للحظ السعيد إذن يعنى أن نقيم أكبر عدد من الصداقات والعلاقات على أسس متينة سليمة .

ولكى يكون لنا أصدقاء حقيقيون ، يجب أن نكون قادرين على أن نصبح أصدقاء للآخرين ، وحكم الأجيال الماضية بأجمعها تحثنا على أن نستقبل الصداقات الجديدة بأذرع مفتوحة ، فقد تكون هى رسول الحظ إلينا .

▪ **بالأفكار الجديدة** : التى تأتى عن طريق القـراءة والاطلاع ، فـأثر ذلك بالنسبة للحظ لا يكمن فى أهميتها ولكن فى جدتها ، وقدرتها على التأثير فى تفكيرنا وتنشيط عقولنا ، وحينما يتسع مجال تفكيرنا ومناقشاتنا ، تصبح أفكارنا أكثر جدة ، واتساعا ، وملاءمة للحياة ، كما أنها تصبح أكثر تشوقًا ، لنا أنفسنا ، ولمن نقابلهم من الناس .

* **بكرم الخلق** : إن الشخص المحب لذاته تجده دائمًا هدفًا لسـوء الحظ ، فـالضـعف والأنانيـة والأثرة وحب الذات ليست إلا ضعفًا خلقيًا ونفسيًا ـ يجتذب سوء الطالع بطريقة مؤلمة منتظمة !

لذلك ليس من الغريب أن تعمل الصفة القوية المقابلة لحب الذات ، وهى الإيثـار وكـرم الخلق ، على اجـتـذاب الفـرص الطيبة .

▪ **لا تحتقر الفرص الصغيرة** : ليس من الحكمة أن نعتمد فى أى وقت من الأوقات على الفرص المتداخلة لكى نصبح محظوظين ، فقليل جدًا من الناس هم الذين تتاح لهم مثل هذه المواقف ، فيصبحون من المبرزين فى أعمالهم ، وفى الحياة ، فالأغلبية العظمى تقضى سنوات طويلة لا تتاح لها فيها إلا الفرص العادية ؛ ولذلك كان من المهم أن ندرك أن الفرص الصغيرة المفردة تستطيع أيضًا أن تـأتى لك بقدر لا بأس به من الحظ .

س ٦٩ : وماذا عن التطلع والحظ ؟

ج : قال حكيم : « خلو الإنسان من الآمال يميت القلب والتطلع هو الذى يدفع عجلة الحياة » ، لكى نثق من أن إحدى مفيدة لنا ، يجب أن نعرف أنها تمنحنا شيئا نحن فى حاجة اليه فعلا ، ثم أن نثق من وجود العناصر اللازمة داخل أنفسنا ، والتى بها نستطيع أن نصل إلى النجاح المنشود .

وبين هذه الطموحات والرغبات نجد عشراً يمكن أن نسميها طموحات ورغبات « أساسية » لأنها قاسم مشترك فى الغالبية العظمى من الناس ويمكن تقسيمها إلى ثلاث مجموعات :

– رغبات تذكى شعورنا بالأمن وتتمثل فى علاقتنا مع الغير ، وسلوكنا معهم ، وهى :

▪ **الحب** : وعلى الأخص من هؤلاء الذين نشعر بعاطفة الحب نحوهم ، وتشمل عواطف الصداقة والحياة العائلية .

▪ **الزواج** : وما يتبعه من إنجاب الأطفال وعاطفة الأبوة .

* **المركز الاجتماعي** : والحصول على تقدير المجتمع وإعجابه .

* **النجاح** : أو اطلاع الآخرين على مؤهلاتنا وميزاتنا .

* **رغبات تؤثر في شعورنا بالأمن عن طريق حياتنا مع أنفسنا :**

* **سكينة النفس** : التى تتمثل فى التخلص من القلق أياً كان مبعثه .

■ **احترام النفس** : أو استخدام مؤهلاتنا وصفاتنا فى الوصول إلى النجاح ومنافسة الغير والتفوق عليه .

* **الإيمان** : أو الاعتقاد فى كائن أقوى من أنفسنا يسيطر على العالم ، والذى نطلب منه تحقيق آمالنا ، فبغير الإيمان الصحيح بالله تشوش حياتنا وتتعثر خطواتنا نحو تحقيق آمالنا .

– رغبات تؤثر فى شعورنا بالأمن عن طريق الوراثة والحالة الصحية :

■ **الرغبة فى حياة مديدة** : مع الكفاية الجسمانية والعقلية .

* **الصحة** : عن طريق الخلو من الأمراض المختلفة ، وامتلاك الرصيد الكافى من العافية لمقاومة المرض متى هاجمنا .

فهذه الطموحات والرغبات العشر هى أساس كل ما نريده فى الحياة وهى أساس آمالنا ، وطموحاتنا .

والشيء الذى نحتاجه الآن هو أن نقرر أي هذه الرغبات له الأهمية الأولى بالنسبة لحياتنا ، وأيها يدخل السعادة إلى نفوسنا ، حتى نعمل على تحقيقه أولاً ونرى إن كانت الفرصة تحقق لنا ذلك أم لا .

س ٧٠ : الغرور عدو النجاح ولابد أن نفرق بينه وبين الثقة بالنفس .. فكيف نميز بين الثقة بالنفس .. والغرور ؟

ج : كل منا يدرك قيمة ذاته ويعرف مدى قدراته ويعى مستوى ذكائه وأهمية دوره فى أسرته وفى المجتمع الذى يعيش فيه ، وهذا الوعى مرتبط أيضا بقدرات الآخرين ، ومن ثم يؤثر على علاقتنا معهم .

أما الغرور ، فهو إدراك خاطىء لقيمة الذات ، أو تقييم غير صحيح لقدرات النفس ، ومشكلة الإنسان المغرور أنه يرى أن قدراته تفوق قدرات الآخرين ، وأنه يستحق أن يكون دائما فى المقدمة ، كما يرى أن الآخرين أقل منه مكانة وقدرا على حين تجد أن الثقة بالنفس ، هى الإدراك السليم للذات والوعى الصحيح بقدراتها الحقيقية .

وأنت تستطيع أن تكتسب الثقة في نفسك من خلال التجربة والممارسة ، وليس عن طريق التخيل أو الأحلام .

س ٧١ : وما السبيل إلى الثقة بالنفس ؟

ج : زد من قراءاتك واطلاعك وثقافتك ، فالتعليم والثقافة يكسبانك الإدراك السليم ، والقدرة على التفكير المنطقى الطبيعى .

* ضع خطة أو منهجا للوصول إلى هدفك الذى تبتغيه ، فإذا تحقق مرادك نلت الرضى عن نفسك ، وشعرت بالثقة فى

قدراتك ، أما إذا أخفقت فى تحقيق هدفك ، فاستفد من خطتك واذكر أين وكيف أخفقت ، فالإخفاق يعمل بمثابة « جهاز الأشعة » الذى يكشف عن نقاط الضعف ، وبذلك تستطيع أن تصل إلى علاج لأخطائك .

■ إن نجاحك فى حياتك مرتبط ارتباطا وثيقا بشعورك بالثقة ، أو بإحساسك بالغرور ، فالإنسان الواثق فى قدراته بغير غرور يستطيع أن يكتسب حب واحترام ومودة من حوله . أما الإنسان المغرور فيبتعد عنه الآخرون .

■ لا تطالب نفسك بأكثر مما تستطيع ، فإحرازك النجاح فى القليل المتاح لك خير من الفشل فى كل شىء .

■ لن تستطيع الوصول إلى ثقتك بنفسك ما لم تثق أولاً بالآخرين وتطمئن إليهم .

■ ضع أولا ثقتك بالله ، فمن خلاله - سبحانه وتعالى - تستطيع أن تثق فى نفسك ، وتتغلب على غرورك (إذا كنت تعانى منه) .

س ٧٢ : يقولون : إن الإنسان إذا أراد النجاح والتقدم فى حياته دون ألم أو اضطراب فإن عليه الغفران . كيف ذلك ؟

ج : أنت لا تعيش بمفردك ، إننا جميعا نتحرك فى وسط عالم ، يكثر فيه التعامل ، قد يقوى ويضعف ، يثور

ويفتر ، يتشابك ويختلط ، وتخزن الذكريات فى الأذهان وتطمس - أو لعلنا نعتقد أنها طمست - فكم من المرات خذلنا صديق ، وجار على حقنا زميل ، وتنكر لنا أخ قريب ، وجرحنا حبيب ، فأتت الكراهية والرفض والحقد لتكون الردود الطبيعية والتلقائية للجراح العميقة ..

ولكن هناك الكثيرين الذين اكتشفوا - بعدما اختبروا - أنه توجد قوة وحيدة وفريدة باستطاعتها أن توقف تدفق هذا السيل من الذكريات المؤلمة .. إنها قوة الغفران ..

س ٧٣ : وما هو الغفران ؟

ج : الغفران ليس محاولة لنسيان إساءة الغير ، فقد يحتاج النسيان لذاكرة ضعيفة فقط ، وليس إمساكا لميزان العدل للشخص الذى أساء ؛ بل هو تطبيق العدل على نفسك ، إنه ليس تبسيطا وتهوينا للأمور ؛ لأن الغضب مازال كامنا يتقد ويشتعل ، كما أن الغفران ليس ضعفا ، فالتعامل مع إساءة موجهة يتطلب شجاعة وصلابة مثالية ، فإن من يسامح ويغفر هو الأقوى والأكرم .

ولكن الغفران هو تلك القوة التى تنزع الألم وتقتلعه ، وهو القوة التى تفجر ينبوعا معجزاً للشفاء والتصالح والتصافى والحب .

والغفران هو إطلاق سراح سجين – لمشاعر هدامة مؤلمة – حرا طليقا ، ثم تكتشف أن هذا السجين كان أنت . إن المغفرة هى ذاتها الحرية من الماضى ، فهى تصنع بداية جديدة ، فتجد نفسك تمد يدك مصافحا المسىء قائلا : « لن أسمح لما فعلت أن يقف عثرة فى الطريق ، أو يفرق بيننا ، لن أقيد نفسى بسلاسل للماضى ؛ بل سأتحرر منها إن الحب رباط أقوى مما حدث لنحاول بمعونة الله – أن نعود أصدقاء بالعتاب الإيجابى على أن يكون العزم قد عقد للتوصل إلى إعادة المياه إلى مجاريها .

وهنا تحدث معجزة الغفران لأنك تختار أن تستمر قدما فى الحياة .. لأنك ترفض أن تعذبك مشاعر الكراهية وآلامها .. لأنك تختار الحب ، والقبول للمذنب من أجل التصالح والتوافق .

س ٧٤ : وطريق الغفران ، كيف الوصول إليه ؟

ج : يتطلب الغفران طريقا ثلاثيا :

– **فصل الحقائق** : أى الوعود التى نُسيَتْ ، والعلاقات التى فُصمت .. وكل ما يتصف بعدم الإخلاص لتأخذ وضعها ، كأفعال ماضية .. كتاريخ .

– **التخلص من كل استجابات انفعالية لتلك الحقائق الماضية** : فالغضب والإحباط والكراهية والحقد

هى ممرات سـوداء تؤدى إلى ظلام العقل ، وهى اسـتـجـابات سلبية بإمكاننا أن نضعها تحت سيطرتنا .

– إلغاء العقاب والمطالبة لأنفسنا بالثمن : إذ لابد من أن نفصل عقوبة الخطيئة ، عن ثمن الخطيئة .

فـأنا عندما أغفر ، أكون قد حـررت المخطىء من عقوبة خطئه ، وديته ، وإذا كان لابد من دفع الثمن ، فـأنا الذى يدفع بدلا عنه العقوبة والدين .

س ٧٥ : وماذا يحدث عندما نغفر ؟

ج : لكل فـعل غـفـران لا بد أن يمر بمرحلة المعـاناة : وهى تحـقق الشـرط والوضع الذى يتطلب الغـفـران ، أى أن يتـحـول المسـىء فى تفكيرنا إلى إنسان يعانى ويحـتـاج إلى معونتنا ومحبتنا .

س ٧٦ : وكيف نغفر للآخرين زلاتهم ؟

ج : **واجه كراهيتك** : فعندما نخبىء مشاعرنا حتى عن أنفسنا فإنها تحتدم تحت السطح وتلوث كل علاقاتنا .

* **افصل الفعل عن الفاعل** : لتنظر إلى مـهـاجـمك بأسلوب جديد ، كمريض أو كمحتاج .

■ **دع المـاضي يمضـى** : فـلا يمكن إعـادة كـتـابة الصـفـحة التى طواها الماضى ؛ لكن يمكنك أن توقف استـعـادة

شريط ذكرياته ، فتكسر قوة الماضى عليك ، وبعدها تستطيع أن تبدأ كتابة فصل جديد .. ويكون النسيان علامة الشفاء .

* **استمر في محاولاتك** : لا تستسلم للشعور بالمرارة والألم [illegible] المس[illegible] .

* **[illegible] و[illegible] سخران هما** : وسيطك ووسيلة أى إنسان ، يعانى [illegible]ن الإساءة إليه ، إلى أن يكون أقوى وأكرم وأكثر سعادة من الشخص المعتدى المسىء !

س ٧٧ : ماذا عن استقلالية المرء وعدم السير فى ركاب الآخرين كوسيلة للنجاح ؟

ج : كثيراً ما يتساءل الإنسان : من أنا ؟ كيف أبدو فى عيون الآخرين ؟ ماذا يقول المجتمع علىّ ؟

إن نظرة الإنسان إلى نفسه وإلى الآخرين تختلف من شخص إلى آخر ، فهناك من يسعى إلى مجاراة الآخرين ، وهناك من يعمل على التميز عنهم ، وهناك أيضا من يحرص على أن يكوّن نفسه بصرف النظر عن النتيجة ، فسواء عنده أن يكون مماثلا للآخرين أو مختلفا عنهم .

يقول الكاتب الفيلسوف المصرى « د. زكى نجيب محمود » : « المثل الأعلى لحياة المجتمع هو أن يكون لكل فرد طابعه الخاص الذى يتميز به دون سائر الأفراد ، وأن يختلف بصوته (برأيه) ما شاء له فكره أن يختلف ؛ لأنه إذا تشابه

فردان من البشر تشابها كاملا كان أحدهما زائدة لامبرر لوجودها ، ولكن شريطة أن يجىء اختلاف الأفراد مماثلا لاختلاف الآلات الموسيقية مع مختلف العازفين فى سيموفونية واحدة دامت الفرقة العازفة بكل أفرادها تتبع نوتة واحدة ، فاختلاف الأصوات عندئذ يكون قوة ولا يكون ضعفا » .

س ٧٨ : وماذا عن فلسفة « كن نفسك » ؟

ج : يعتبر بعض الناس فلسفة « كن نفسك » عيبا باعتبارها مؤشرا للأنانية ؛ لكن المقصود بـ « كن نفسك » ليس التمركز فى الذات وحولها وإنما هى تعنى ألا يضع الإنسان نفسه فى إطار الآخرين ، فيكون غير نفسه ، وبالتالى يكون صورة لشخص آخر أو نسخة من المحيطين به ، فيضيع فى زحامهم ويفقد كيانه فيهم !

قال سقراط : إن معرفة النفس هى أساس كل معرفة .

وقال شيكسبير : إذا كنت صادقا مع نفسك ، فإنك لا تستطيع أن تكون كاذبا أى شخص آخر .

كثيرون من الشباب فى عدد كبير من الدول بدأوا يرفضون الإذعان لرأى الغالبية ، ويصرون على طاعة ضمائرهم بغض النظر عن الموروثات من الفكر سواء السياسى أو الدينى .

والبحث عن الذات من حق كل شخص ، وليس هناك خطأ فى اختلاف الإنسان عن غيره من الناس .

س ٧٩ : هل هناك صفات أو شروط للرضا عن النفس ؟

ج : يحدد العالم النفسى « جيمس دوبسن » فى كتابه «الاستعداد للمراهقة » ثلاث صفات يحس بها من هم فى بداية مرحلة المراهقة ، ويرون ضرورة توافرها لديهم ، حتى يشعروا بالرضا عن أنفسهم وهذه الصفات هى :

أولاً : جاذبية الشكل : فقد اتضح لعالم النفس دوبسن أن ٨٠٪ من الشباب الأمريكيين لا يتقبلون شكلهم ويظنون أن المجتمع أيضا غير متقبل لشكلهم !

ثانياً : الشعور بعدم الذكاء : وكل شاب فى مرحلة المراهقة لا يحب أن يشعر بأنه غير ذكى ، أو على الأقل أن يصفه أحد بذلك ، وخاصة فى سنوات الدراسة الأولى عندما تكون لديه مشكلات خاصة بالتعليم فى المدرسة .

ثالثاً : المال : وهى الصفة التى يقيس بها المراهقون أهميتهم ، إنهم يعتقدون أن العائلات الغنية هى أهم من العائلات الفقيرة .. ويظنون أنه لكى تكون مقبولا ومحبوبا لابد أن ترتدى ملابس بشكل معين ، أو تمتلك سيارة أو منزلا كبيرا .

عزيزى القارىء .. لو كنت أنت من بين هؤلاء الذين يفكرون فى أهمية الصفات الثلاث السابقة ، فاعرف أنك لست

وحدك ، وأن هناك بعض الناس الذين يعانون من نفس التفكير الذى يضايقك ، وعليك أن تواجه مشكلتك وتحدد كل الأشياء التى تضايقك ، وأن تتحدث بصراحة عن مشكلاتك فهذا يساعدك على إيجاد بعض الحلول الناجحة ، ثم عليك أن تستعرض ما تشعر به من ضعفات . . ثق بنفسك ، وتقبلها كما هى وطور الإمكانات والقدرات التى تملكها ، وعندئذ سوف تفخر بنفسك وتحب نفسك والآخرين كذلك ، ولابد أن تختار أصدقاء صالحين تحس بمشاعرهم وتتعاطف معهم وتحمى سمعتهم .

س ٨٠ : وماذا عن الشهرة والمال وذاتية الإنسان ؟

ج : أرادت ابنة الفنان العالمى « بابليو بيكاسو » عندما بلغت الثانية عشرة ، أن تبحث عن ذاتها بعيدا عن اسم والدها وشهرته وماله ، وذلك بعد أن شعرت أن شهرة أبيها وماله يطمسان ذاتها !

وأكدت « بالوما » ابنة بيكاسو من خلال تجربتها الشخصية أن المال والشهرة يتحولان إلى خدعة كبيرة إذا ما فشل صاحبهما فى استغلالهما بطريقة إيجابية ، وقالت : إن اسم بيكاسو وحده كان يفتح أمامها الأبواب ؛ ولكنها لم تشعر بأى سعادة لأن النجاح فى رأيها لابد أن يعود إلى ذاتها .

لذلك أصرت « بالوما » على أن تعمل وتكافح لتحقق توازناً بين اسمها ولقبها ، وحتى يعود النجاح إلى ذاتها وليس ، من خلال اسم والدها الذى ورثته بغير جهد منها .

س ٨١ : والشهرة وأهمية الذات ؟

ج : يسعى بعض الناس ويجاهد من أجل الشهرة إذ يظن : « إذا كنت مشهورا فأنا مهم » ، فى حين أظهرت بعض الدراسات أن هؤلاء الأفراد لا يشعرون حقيقة بشهرة وشعبية ، بل إن الناس تحبهم بسبب مكانتهم وليس لذواتهم .. وإذا كان البعض يسعى إلى الشهرة ، فالعلماء الذين قاموا بالدراسات يحذرون من أنها لعبة خطرة ، فالذى يلعب « لعبة الشهرة » عليه أن يتخلى عن قيمه ومبادئه .. إنها مثل الألعاب الأخرى التى تستمر لفترة محدودة ، وعندما تنتهى لا يبقى منها شىء أو قيمة ، فهناك بعض الشباب الذين ساروا فى هذا الطريق سعياً وراء الشهرة ، فكانت نهايتهم محزنة ، إذ كان لابد لهم أن يتخلوا عن مبادئهم وأخلاقياتهم ليسايروا ذلك الجو .

لذلك يجب ألا تكون الشهرة غاية فى ذاتها ، إنما يمكن أن تكون محصولا أو نتاجا ثانويا للحياة فقط ، وليست هدفا فى ذاتها .

ومن هنا كان على المرء أن يضع أمامه المثل العليا أكثر من الشهرة ، وأن يضع اللياقة الشخصية فوق النجاح الاجتماعي .

س ٨٢ : بعض الناس يستمع لكلام الناس ، ويدفعون الثمن غاليا ؟

ج : لا يوجد إنسان لا يكترث لما يقوله الناس عنه .. إلا أن معرفة الإنسان لما يقال عنه ، يواجهها كل فرد برد فعل مختلف يتوقف على استعداده الشخصي وعلى الموقف ذاته .. هناك من يعمل حسابا لكل ما يقوله الناس ، سواء وافقه أم لم يوافقه .. هذا الإنسان يشل حركة نفسه ، وهناك إنسان يعير انتباها لأقوال الآخرين عنه ويظل طيلة حياته مدافعا عن نفسه ، ومن منا لا تمتهن كرامته من وراء ظهره ؟ ومن منا إذا تصرف تصرفاً معينا ، لا يكتشف أن البعض لا يفهمون تصرفه ، والبعض الآخر يسيء فهمه ، لوقضى الإنسان حياته يدافع عن كل ما يسيء إليه ، لأضاع حياته في الدفاع ضد كل ما يسيء إليه ، ولأضاع حياته في سلبية قاتلة .

إن العاقل هو الذي يقدر المواقف ويمتحن أقوال الآخرين وأحكامهم .. قد يريد شخص أن يعمل شيئا ممتازا لكنه يرى أنه لا يناسب المجتمع فيقول لك « أنا موافق لكن ماذا يقول الناس عني ؟ » .

إن الخوف من الألسنة ظاهرة خطرة في مجتمعاتنا .. الناس الذين يتكلمون في كل شيء ، والناس الذين لا يعملون إلا قليلا ، ويتكلمون كثيرا .. إن الخوف من كلام الناس أصبح خطرا على نمو الفكر ونمو الحياة الناضجة .. لكل إنسان حرية شخصية طالما أنه لا يضر بالغير .. إن الشخص القوى لا يضطرب لكلام الآخرين .. إنه لا يغير فكره ولا يقيد سلوكه وحياته وإيمانه خوفا من كلام الناس ، حاول أن تبنى شخصيتك مستقلة ، فلا يستعبدك الناس » .

يجب على كل فرد أن يحترم ذاتيته غير المقيدة ، وإذا كان الإنسان لم يختر أباه وأمه ، فإنه اختار أصدقاءه وأعداءه أيضا . اختار أن يكون مثقفا أو جاهلا ، وكل جاهل - كما يقول الكاتب المفكر « أنيس منصور » - ينظر إلى نفسه في المرآة ويقاوم البصق على الوجه الذي يراه ، فلا يلوم إلا نفسه . « إن كثيرين في هذه الدنيا لم تكن وجوههم جميلة ، مثل : حافظ إبراهيم وسارتر ولكنهم استطاعوا بالموهبة العظيمة والإرادة الحديدية أن يكونوا من أجمل الناس وأشدهم جاذبية .. ويصنف أنيس منصور الناس إلى نوعين : نوع ينظر في المرآة فيجد نفسه أكبر من الجميع .. ونوع ينظر في المرآة فيجد أنه أصغر من كل الناس ، أما الحقيقة فهي أنك لا أكبر من الناس ولا الناس أكبر منك ، ولكنك أحيانا تبدو

أمام الناس وأحيانا يسبقك الناس إلى المرآة ، ومن تفاوت هذه الأحجام يتفاوت رضاك عن نفسك وغيرك .. ولكن لابد أن ترى نفسك والناس دائما » .

س ٨٣ : لكى ينطلق الإنسان فى حياته بقوة وفاعلية لابد أن يكون بيته قاعدة انطلاق معينة ومن هنا لابد أن يكون هناك وفاق مع زوجته ويحقق قدر من السعادة الزوجية . فكيف ذلك ؟

ج : لكى تدوم المحبة والتفاهم بينكما ، وتنجحا فى تحقيق السعادة الزوجية على كل زوجين أن يتبعا ما يلى :

* بقدر ما يحترم كل منكما الآخر ، بقدر ما تزداد محبته للآخر .

* تناسيا الأشياء التى كانت تضايقكما فى الماضى ، ولا تحاولا تذكير أحدكما للآخر بها .

* تعاتبا برفق وبهدوء وفى الوقت نفسه بصراحة لا تؤلم .

* تذكرا الوقت المناسب للحديث الهادىء والود بينكما ، ولا تنسيا ذلك فى زحام الحياة ، وأعباء العمل .

* اتركا للوقت حل المشكلات التى لم تنجحا معا فى حلها ، ولا تجعلاها تفسد سعادتكما .

* جددا من طريقة ونظام حياتكما حتى لا يتسرب الملل إليكما .

* احذرا من تصيد أحدكما أخطاء الماضى ، فالتسامح من أهم أسس السعادة الزوجية .

* ليشجع كل منكما الآخر على ممارسة هوايته المفضلة .

س ٨٤ : ما أسرار نجاحك ونجاح أسرتك ؟

ج : تتركز أسرار التفوق الأسرى في ثلاث نقاط هى :

* **العمل الجاد** : يجب عليك اختيار المجالات العملية التى تلاءم وتناسب استعداد زوجك الشخصى ، فلكى تنجحى فى عملك ، يجب عليك أولاً أن تحبى وتقتنعى بهذا العمل .

فهذه هى نقطة الانطلاق الأولى ، إذ يجب عليك أن تشتركى مع زوجك فى تحديد أهدافكما معا فى الحياة ، ومن المفضل أن تكون أهدافكما معقولة وواقعية ، وبعد الوصول إلى تحقيق هذه الأهداف ، حددا أهدافا أخرى ، وهكذا كلما تحقق أمل وهدف لكما فى حياتكما سويا ، حددا هدفا آخر ، فتجدا معا أن الحياة الطموحة والتفكير الجاد هما حركة دائمة نحو الأفضل .

الاسترخاء : يجب أن يسود المنزل جو من النظام والمرح والاسترخاء ، وأن تجعلى زوجك وأطفالك يشعرون بهدوء الأعصاب طوال وجودهم بالمنزل ، واعلمى أن توفير هذا الجو بالمنزل من شأنك أنت ، إذ يجب عليك اقتراح أمكنة للنزهات

والخلوات ، أو توفير جلسات عائلية هادئة فى أوقات معينة كل يوم ، وحاولى أيضا ممارسة بعض الرياضة الحقيقية مع أطفالك فهذا من شأنه أن يعمل على التقرب أكثر بينك وبين أطفالك ، بالإضافة إلى توفير الجو الصحى والنفسى والبدنى لكل أفراد أسرتك مما يعمل على سهولة الإحساس بالاسترخاء والراحـــة .

■ **الصمت** : إن العمل فى هدوء وصمت هما سبيلك إلى اسعاد أسرتك ، فليس من الضرورة التحدث كثيرا حتى تثبتى أنك ناجحة فى عملك وفى أسرتك ، فالزوجة الحكيمة هى التى تساعد زوجها على ما فيه خير ومنفعة الأسرة كلها ، دون اللجوء إلى إثارة المشكلات ، أو التحدث كثيرا ، والصمت من أهم الفضائل التى يمكنك أن تتحلى بها ، وبخاصة فى المواقف الحرجة ، وقد قيل « كثيرا ما ندمت على الكلام ، وعلى الصمت ما ندمت قط .. » .

وهكذا فالزوجة الذكية تقوم بالدور الأساسى فى إنجاح حياتها وأسرتها ، وذلك بالعمل الجاد ، وعدم إهدار وقت فراغها إلا فيما يعم بالفائدة على الجميع ، وفى حالة وجود أطفال احرصى على وجود أطعمة سهلة التناول سريعة وفى متناول يد الصغار حتى لا يطالبوك فى أثناء تأدية عملك وانهماكك فيه بتركه ، لإعداد الطعام لهم .

لا تضيعى الوقت فى الثرثرة فى الهاتف ، وإذا فوجئت بمكالمة من صديقة لك وأنتِ تعملين فلا تتحرجى من الاعتذار لها على أن تحددى معها وقتا آخر لاستكمال الحديث ، إذا كانت هى لا تحرص على وقتها أو على وقت الآخرين ، فالمكالمات الهاتفية ليست للزيارات عبر الأسلاك .

إذا كنت امرأة عاملة احرصى على أن يكون أثاث بيتك بسيطا وغير مزدحم ، حتى لا تعانى فى نظافته ، وأيضا احرصى على صنع الوجبات الغذائية المفيدة والبسيطة ويمكن الالتجاء إلى الخضر المجمدة التى لا تستغرق وقتا طويلا فى إعدادها مع الحرص على السلاطة الخضراء لتعويض المفقود من العناصر الغذائية بالخضر المجمدة .

إرسلى ردا على الخطابات أو بطاقات التهنئة والمعايدة التى تصلك فى وقتها حتى لا تتراكم عليك .

ضعى كل شيء فى مكانه ، فالنظام يغنى عن إضاعة الوقت فى البحث عن الأشياء عند الحاجة إليها .

تخلصى أولاً بأول من كل مامن شأنه شغل مساحة ، يُمكن استغلالها بطريقة أفضل - مثل الأوراق والصحف القديمة .. إلخ .

والأهم يا سيدتى ، أن تُقبلى على أعمالك وأنت مبتسمة ، متفائلة ، غير خائفة أو متوترة من سيف الوقت .

س ٨٥ : من أسباب النجاح القدرة على مواجهة الأزمات المالية وخاصة الأسرية بحكمة ورويّة . فكيف ذلك ؟

ج : تقع نسبة كبيرة من المشكلات الأسرية بسبب عدم تنظيم الدخل بين الزوجين ، أو عدم كفاية المورد المالى لهما فى تسديد احتياجاتهما ، وقد زادت نسبة هذه المشكلات اليوم بعد ارتفاع الأسعار ، وارتفاع المستوى المعيشى ، وتحولت بعض كماليات الأمس إلى ضروريات اليوم مع ارتفاع معدل التضخم السكانى ..

وقد تختلف ظروف كل أسرة ، ودوافع الخلافات التى تنشأ بسبب المال ، ووجود بعض الخلل فى التنظيم بين دخل الأسرة ونفقاتها إلا أنه توجد بعض الاعتبارات الهامة ، كالتغيرات التى طرأت على حياة الزوجين الجديدين ، فلم يعد لكل منهما رأيه المستقل بشأن المسائل المادية ؛ بل لرأى الطرف الآخر أهميته الخاصة ، وبخاصة إذا كانت الزوجة تعمل ولها دخلها الخاص .

حيث تعاني بعض الأسر الحديثة من المشكلات المادية بشكل حاد ، وقد يقلل بعض الأزواج من شأن الماديات ، مما يزيد من المشاحنات بين الزوجين ..

س ٨٦ : ولكن كيف يواجه الزوجان هذه الأزمات المالية ؟

ج : على الزوجين أن يحددا معا أولوية أوجه الإنفاق ، مع إعطائها الأولوية في المصروفات .

* يجب على كل من الزوجين أن يطلع الطرف الآخر على حقيقة دخله ، حتى تتم كل الأمور في وضوح وثبات وأمانة .

* الاتفاق على أن دخل الزوج والزوجة يصبحان شيئا واحدا لبناء الأسرة ، وليس لمتطلباتهما الشخصية فحسب .

* وكذلك عمل موازنة بين الدخلين باتفاق الزوجين ، مع الالتزام بما تم الاتفاق عليه ، حتى لا يحدث أى اضطراب فى مصروفاتهما ، وحتى لا يتهم أحد الزوجين الطرف الآخر بالإسراف .

* إذا مر أحد الزوجين بضائقة مالية لسبب ما عليه إبلاغ الطرف الآخر بصراحة ، حتى يُقدِّر التغيير الذى حدث فى الميزانية ويتصرف على أساسها .

* ولابد من تجنب الدخول فى مشروعات متفرقة أو أقساط كثيرة ، حتى لا يشعر الزوجان بالإرهاق من كثرة النفقات المطلوب منهما تسديدها .

* وأخيرا ، على كل زوج وزوجة ، عدم وضع الماديات ومشكلاتها فى المقام الأول من حياتهما حيث تقوم دعائم

الأسرة السعيدة على التفاهم والاحترام أولاً ، وليس المال وحده هو المسئول عن الهناء والاستقرار العائلى ؛ وإنما هو وسيلة لتحقيق متطلبات الحياة .

س ٨٧ : الهدية عادة ما تكون ذات مغزى رائع فقد يكون لها مفعول السحر وخاصة عندما يقدمها الرجل للمرأة .. والرجل الناجح يعرف كيف ينتقى الهدية المناسبة للمرأة المناسبة . فكيف ذلك ؟

ج : إذا تعرفت على جوانب شخصية من ستهدى إليها هديتك ، وميولها ، فعندئذ سيسهل عليك انتقاء الهدية : لتكون ذات نفع ، وتحظى بإعجاب حواء .

وقد قسم علماء النفس شخصيات المرأة تبعا لطبائعها ، وذوقها ، ومهاراتها :

▪ **فالمرأة المثقفة** : تتميز بالحيوية ، والقدرة على إزالة العقبات من أمامها بمهارة ، شديدة الحساسية فيما يتعلق بشئون أسرتها ، قوية العزيمة ، متعددة المواهب ، معبرة ، لا تستطيع ملامحها إخفاء ما يدور بداخل نفسها ، مرحة تشيع الدفء فيمن حولها ، مضيفة ممتازة لزائريها ، تتذكر بالعرفان من أحسن إليها ، وتحظى بإعجاب وتقدير المحيطين بها .

أنسب هدية للمرأة المثقفة هى : كتاب حديث ، حافظة للأوراق ، شرائط سيمفونيات موسيقية ، أو شرائط لتعلم لغة جديدة .

■ **المرأة العملية** : تتمتع بذاكرة ممتازة ، تعرض الموضوعات والمناقشات بطريقة مباشرة ، ذات طبيعة هادئة إلا أنها فى بعض الأحيان قد تندفع للدفاع عن وجهة نظرها لأنها تتوقع الكمال فيمن حولها ، تهتم بأناقتها ونظافة بيتها كثيرا ، وهى موضع ثقة الجميع .

تفضل المرأة العملية الهدية ذات الطابع العملى سواء لاستخدامها الشخصى أو لبيتها أو لعملها ، مثل حقيبة أوراق لها أو أدوات للحياكة ، أو أوانى للطهى ، أو مفارش للمائدة ، أو أدوات مكتبية .

* **المرأة الفنانة** : الهدوء والرقة هما سمتا شخصيتها ، وهى دائما أنيقة ، مترددة قبل اتخاذ قرارها ، تفضل الأطعمة الشهية ، ذواقة من الدرجة الأولى .

تحب العمل ، وهى تكره الوحدة ولذلك فهى تفضل العمل فى مجموعات أو بالأماكن التى تستطيع فيها الاتصال بالجماهير ، وهى تكره المناقشات ، دائمة الابتسام .

والمرأة الفنانة تفضل مجموعة أدوات للرسم ، أو اسطوانات أو شرائط مسجلة للموسيقى الكلاسيكية أو الهادئة ، لوحة أو تحفة فنية مختارة بعناية .

■ **المرأة الرومانسية** : تتحلى بالرقة والابتسامة الجذابة فى تعاملها ، هى حالمة بطبيعتها ، عطوفة شديدة الحساسية بالنسبة للآخرين ، صادقة فى انفعالاتها ، تحرص على إسعاد غيرها ، تحب الحيوانات الأليفة طاهية من الطراز الأول ، وذواقة لمختلف أنواع الطعام ، وبخاصة المشهيات والحساء .

وأحب الهدايا إلى قلب المرأة الرومانسية : باقة من الزهور الرقيقة ، مزهرية ، نوع من نباتات الزينة ، أو العصافير الملونة أو المغردة .

* **المرأة التقليدية** : تمتاز بالأمانة والإخلاص والرحمة والمحبة ، مستمعة جيدة ، تفكيرها واضح مرتب لا تفقد سيطرتها على أعصابها بسهولة ، منطقية التفكير والآراء ، كما أنها لا تحب التغيير الكثير أو التبديل ، وبخاصة فى منزلها أو فى طريقة اختيارها لملابسها .

وهدية المرأة التقليدية هى : زجاجة عطر ، علبة حلوى ، أو قطعة حُلي ، أو وشاح (شال) أنيق .

وبالطبع تختلف الهدايا لكل سيدة باختلاف درجة معرفتك بها وبظروفها وأيضا باختلاف ميزانيتك المحددة للهدية .

س ٨٨ : يتوقف نجاح المرء على قدرته فى اختيار صديقه ، ومن أصدقائه يمكن الحكم عليه . فما هى أهمية انتقاء الرفاق والأصدقاء ؟

ج : من الصعب على الإنسان أن يعيش وحده بدون أصدقاء . فالصداقة الصادقة نعمة من أكبر نعم الحياة ، ومن رُزق صديقا وفياً فقد رزق كنزا ثمينا . إننا نرى العالم من خلال الصديق ، وبمساعدته تشرق أمامنا الحياة ، الصداقة هى الحل للعديد من المشكلات النفسية والجسدية التى يتعرض لها الإنسان .

س ٨٩ : وما هى الصداقة ؟

ج : هى رابطة خلقية أو علاقة روحية تجمع بين المواطنين الأخيار فى حب واحد فتؤلف بين قلوبهم ويتكون منهم مجتمعا سليما متماسكا ، وقد قدم الفيلسوف اليونانى « أرسطو » دراسة مفصلة عن الصداقة استعرض فيها شتى الآراء التى قيلت فى الصداقة ، منها : رأي يمثله أنباذ وفيكس حيث يقول : إنها تماثل فى الأخلاق ، يعبر عن المثل القائل « بأن الطيور على أشكالها تقع » ، ورأي آخر يمثله هرقليطس الذى يرى بأنها تجاذب بين أضداد يقوم على الاختلاف والتغاير كما ينجذب السالب إلى الموجب . الصداقة الحقيقية فى رأى أرسطو تتصف بطابع الدوام والاستقرار ، فهى تقوم

بين الأخيار من الناس لأنهم جميعا ينشدون موضوعا واحدا بعينه ألا وهو الخير ، ويعرف مفكر عربي معاصر الصداقة الحقة بأنها هي : « التي يكشف فيها كل صديق ذاته أمام صديقه الآخر دون تحفظ لكي يريه من خصوصياته مالم يره منها الآخرون » .

س ٩٠ : وهل هناك أنواع للصداقة ؟

ج : يقسم أرسطو عاطفة الصداقة إلى أنواع ثلاثة بحسب اختلاف موضوعها فيقول : إن هناك صداقة تقوم على المنفعة أو الفائدة ، وصداقة تقوم على اللذة أو المتعة ، وأخيرا صداقة تقوم على الخير أو الفضيلة ، وهناك تصنيف آخر يضعه المؤلفان « جيرى ومارى هوايت » فى كتابهما « الصداقة والأصدقاء » وهو : صداقة عرضية ، وصداقة وثيقة ، وصداقة حميمة .

س ٩١ : من هو الصديق ؟

ج : من هم أصدقائك ؟ وماذا يقول الكُتاب والفلاسفة عن الصديق ؟ يعرف المفكر والفيلسوف العربى « أحمد لطفى السيد » : الصديق بأنه ذلك الإنسان بعينه الذى تشعر فى نفسك بالفرح عند لقائه والشوق للجلوس إليه والإفاضة له بكل ما لديك ، تعطيه مفتاح عقلك وقلبك آمنا ليرى فيهما كل شىء ، يوحشك بعده ويؤنسك قربه » .

ويصفه الدكتور « عز الدين فراج » – الأستاذ بجامعة القاهرة – بأنه : « الشخص الذى يسندنى إذا عثرت ، ويقوّمنى إذا انحرفت ، ويصبر علي إذا مللت ، أما الفيلسوف « جون ماكمورى » فيقول : إنه الشخص الذى يضع كل ثقته فيك كما تضع أنت كل ثقتك فيه . إنه الشخص الرزين الذى يحترمك ويقدرك ويحفظ أسرارك ويلتزم الأمانة التامة معك ، وفى وسعك أن تعارضه وتخالفه فى الرأى دون أن يضيق بك » فهل هذا هو صديقك ، وهل هذا هو أنت كصديق ؟

س ٩٢ : وما هى صفات الصديق ؟

ج : يحدد المؤلفان « جيرى ومارى هوايت » ثمانى صفات بارزة فى الصديق ؛ ولكنهما أوضحا بأنه لا يوجد شخص يمكن أن يتصف بكل هذه الصفات الحميدة ؛ لأنه لا يوجد إنسان كامل – هذه الصفات هى :

▪ **الإخلاص والوفاء** : فيدافع الشخص عن صديقه وبخاصة فى غيابه عندما يتعرض لنقد ، أو تروج من حوله الإشاعات .

* **المشاركة العميقة** : وهى تستغرق بعض الوقت والمران من الفرد ، وتقوم على مبادىء أساسية عامة وهى : الاستماع ، التحدث ، القبول ، والفهم .

■ **المرح** : فالأصدقاء لا يجلسون فقط للجدال والمناقشة بل لتبادل المرح أيضا .

* **التحفز والحث** : فالصديق يحث على طرق وأساليب جديدة للتفكير والنمو والتطور .

■ **التشجيع** : إن كل إنسان يحتاج إلى تشجيع ليزيد من تقديره لذاته ، وليمده بنظرة مضيئة للحياة ، وليقوده إلى التفكير الإيجابى .

■ **التضحية** : إن الصديق الحقيقى هو الذى يقدم تضحيات لمقابلة احتياجات صديقه .

■ **النمو الروحي** : إن الصديق يمكنه أن يقربك إلى الله أو يبعدك عنه .

■ **الحب** : الحب المضحى هو ما يقدمه الصديق دون انتظار لعائد مقابل خدماته .

س ٩٣ : ولماذا يتجنب البعض تكوين صداقات ؟

ج : إن تكوين صداقة يعتبر مشكلة فى نظر البعض ، فنجد بعض الأصدقاء يشكون من إحساسهم بالوحدة وعدم وجود أصدقاء حقيقيين مقربين إلى أنفسهم ، ثم يتساءلون عن الطريقة التى يكوّنون بها صداقات : لكن قبل أن نذكر طريقة

تكوين الصداقة نحب أن نحلل موقف هؤلاء ، ما الذى يمنعهم من تكوين صداقة ، يوضح خبراء التربية أن هذا يعود إلى خوفهم من القيام بالخطوة الأولى والمبادرة فى إقامة علاقة صداقة مع الآخرين ، أما أسباب ذلك فهى :

- **الخوف من الرفض** : فالإنسان الذى يُرفَضْ مرة يشعر بعدم أهميته .

حقيقة أن الرفض شىء مؤلم ولكن يجب ألا يمنعنا من المحاولة مرة أخرى .

- **الخجل** : فالبعض يبتعد عن أية علاقات اجتماعية مفضلا صُحبة قلة محدودة بسبب خجله الذى يمنعه من توسيع دائرة الأصدقاء ؛ لكن بالتمرين يستطيع الإنسان أن يتغلب على خجله ويتعلم مشاركة الآخرين .

- **حكمنا الخاطيء علي الآخرين** : وذلك عندما نقرر سريعا وسلبيا اعتقاداتنا بالنسبة للآخرين .

- **هناك الآلاف التي تعيش فى عزلة** : لأنها تشعر بعدم وجود أشخاص يرغبون فى صداقتهم ، كما أنهم يشعرون بأنه لا توجد لديهم مواهب أو قدرات تجذب الآخرين نحوهم وهنا يجب أن يعلم كل فرد أنه شخصية فريدة فى نوعها ، وأن كل منا يمتلك شيئا يمكن أن يشارك به مع الآخرين .

س ٩٤ : وكيف نكوّن صداقات ؟

ج : يؤكد علماء الاجتماع والنفس أن قدرة الشخص على إقامة علاقات ناجحة بسهولة مع الآخرين ، يمكن أن تضفى إحساسا بالسعادة على حياته الخاصة والاجتماعية ، ويضيفون أن الخطوة الأساسية نحو تحقيق هذا الهدف هو تمتع الشخص بالقدرة على تعريف الآخرين بنفسه .

لقد وضع الدكتور « سام جانسون » الأستاذ المساعد بكلية طب جامعة نيويورك الأمريكية عدة نقاط تساعد الشخص على النجاح فى تكوين صداقة ، تتلخص هذه الخطوات فى محاولة التصرف دون تكلف مع التحلى بالثقة بالنفس ، وعلى الفرد إذا ما وجد نفسه وسط مجموعة ، أن يحاول معرفة أكثر قدر ممكن من المعلومات عنهم ، ثم يبدأ فى تقديم نفسه بهدوء على أن يتم الحوار فى حماس ومودة ، ويقترح « د. سام » ، أن يبدأ الشخص بالتعارف فى وسط المجموعة وأن تتسم حركاته بالوقار والاتزان .

كما يضيف المؤلفان « جيرى ومارى هوايت » بعض الاقتراحات ، منها : أن يخلق الشخص الفرص وسط هذا العالم المزدحم ولا ينتظر أن تأتى إليه الفرصة ، على الفرد أن يتخذ هو الخطوة الأولى فى التعارف ، وأن يبدو على طبيعته ولا يتظاهر بعكس ذلك .

وهناك عدة قواعد يضعها المؤلف « ديل كارنيجى » تجعل الإنسان محبوبا ، وتتضمن : الاهتمام بالآخرين ، الابتسامة ، الاستمتاع الجيد للآخرين ، التحدث عن اهتمامات الشخص الآخر ، إشعار الشخص الآخر بأهميته .

س ٩٥ : هل هناك صداقة عبر المسافات ؟

ج : الصداقة لا تكون فقط بين الأشخاص الذين يعيشون فى بيئة واحدة ؛ بل يمكن أن تمتد عبر المكان ويمكن أن تستمر مدى الحياة إذا أعطيت لها الرعاية والعناية اللازمتان ، يمكنك أن تحتفظ بهذه الصداقة التى قد تفصل بينها آلاف الأميال ، وذلك عن طريق كتابة الخطابات وتبادل شرائط التسجيل ، وإرسال بطاقات التهنئة فى المناسبات ، والاتصال هاتفيا إن أمكن ، على أن تكون الاتصالات مستمرة بحيث تجعل كل شخص على علم بكل التغييرات والتطورات التى تحدث للآخر .

س ٩٦ : ومتى نضع حدودا لصداقات معينة ؟

ج : إذا حدث أى خلاف أو سوء تفاهم بينك وبين صديقك فيمكنك أن تناقش معه أسباب هذا الخلاف ، وعليك أن تراجع تصرفاتك وكلماتك فقد تكون أخطأت إليه أو أهملته لسبب أو لآخر ، يمكنك أن تضع حدودا لعلاقتك مع صديقك

إذا شعرت بأنك مستغل أو أنك تفعل أشياء ضد قيمك ، أو عندما تصبح الصداقة غير متكافئة ، أيضا عندما يسبب لك صديقك ألما أو يحاول تحطيمك .

س ٩٧ : أهمية الصداقة لا تقدر بثمن . فكيف ذلك ؟

ج : إن كل إنسان فى حاجة إلى صديق يتحدث إليه ويفتح له قلبه ، ويخبره بكل ظروف ومشاكل حياته ، يفرح لفرحه ويحزن لحزنه ، لقد أكد العلم أن الصداقة تجنب الإنسان مشاكل عاطفية وجسدية خطيرة ، اكتشف العلماء أن تكوين شبكة اجتماعية قوية لازمة لصحة الإنسان على المدى الطويل ، هذه النتيجة كانت دافعا لإنشاء برنامج جديد عام ١٩٨٢ فى قسم كاليفورنيا للصحة العقلية يسمى « الأصدقاء كدواء جيد » وأظهرت الدراسات والتجارب أن الأفراد الذين يعيشون فى عزلة هم أكثر عرضة للوفاة فى سن مبكرة عن غيرهم ، كما أن هناك بعض الأمراض النفسية وأنواع من الأمراض السرطانية تصيب الأفراد الذين يعيشون فى وحدة وعزلة أكثر ممن لهم علاقات مع الآخرين .

الصديق المخلص يملأ حياتنا ويزيد من تقديرنا لأنفسنا . إنه يساعدنا وقت الشدة ، ويمكننا من التحدث بصراحة وحرية دون خوف من عقاب . إنه يحمينا من

الالتفاف حول أنفسنا فى عزلة قطيعة ، ويقدم لك « د. عز الدين فراج » نصيحة فيقول لك : إن صداقة الأخيار ثروة فاستزد منها ، واكسب صديقا جديدا كلما استطعت ، ولا تلزم بيتك منتظرا أن يسعى إليك الأصدقاء ؛ بل اسع أنت وأظهر لهم اهتمامك بهم .

اعمل على كسب أصدقاء أوفياء يعاونونك فى الحياة ، وحاول أنت أيضا أن تكون صديقا وفيا مثاليا .

س ٩٨ : يقولون إن النجاح أحيانا ينطوى على بعض المغامرة أو المخاطرة فهل يمكن أن يعيش الإنسان بدون مخاطرة ؟

ج : نرى من حولنا كثيرا من نماذج أناس حققوا نجاحا فى مجالات مختلفة سواء فى الدراسة أو العمل أو الرياضة ، وذلك بأن اخترقوا حاجز الخطر ، حتى إن بينهم من واجه خطر الموت أو الإفلاس ؛ لكن عشقهم للمغامرة الخطرة المحسوبة ، وإقدامهم عليها بلا خوف ، حقق لهم الانتصار .. كيف ؟ فمن هو عاشق المخاطر إذن ، هو الجسور ، المجازف الذى يتصدى للمهمات الصعبة .. تجتذبه المغامرات والأخطار ، فيفضلها على ركن هادىء حيث لا مفاجآت ، يجد لذة فى الكفاح من أجل الحياة ، ويوافق على قبول مقعد فى رحلة إلى الفضاء .

والذكى من يعرف كيف يُقْرِنْ الجرأة بالحذر ، مع تمتعه بالمعارف الأساسية ، حتى لا تكون المخاطرة فى حياته خطوة رعناء غير محسوبة ، وقد تكون المخاطر فى صالحنا حيث لا نستطيع أن ننهض إذا لم يكن هناك شىء لكى نرتفع فوقه .

ولا نستطيع أن نتغلب على المشكلات والمخاطر إذا لم تكن توجد مشكلات أو مخاطر للتغلب عليها .. أما السبيل الوحيد لتنمية القوة اللازمة ، فهى التغلب على الاضطراب والتردد .. ثم أن يُقبل الإنسان على الحياة يجرب ويخاطر متسلحا بالشجاعة والمثابرة ، فيكسب نجاحا ، وثراءً ، وسعادة .

ويعتقد الباحث « دافيد هارولد فينك » أن ادراك الخطر ليس شرطا ضروريا لحدوث الخوف ، ومع أن الخوف ليس من الأمور المستحبة ، إلا أنه بالنسبة للكثيرين من الأفراد ، يشكل الوقوف على الخطر ، أو ما نطلق عليه « المخاطرة » موضوعا باعثا على المتعة والترويح .. من فرط إثارته .

ولهذا فإن سكان المدن المزدحمة فى الأقطار الجبلية يميلون إلى تسلق الجبال ، على حين يميل سكان الجزر ركوب القوارب أو الغوص تحت الماء ، فالإحساس بالخطر بطريقة مقصودة مباشرة ، مثل قيادة سيارات السباق الرياضية ، أو بطريقة غير مباشرة مثل مشاهدة فيلم سينمائى مرعب ، هو نمط من السلوك الترويحى الذى يجعل بعض الأفراد

يميلون إلى أنشطة المخاطرة أو المجازفة غير المباشرة ، مثل مشاهدة مباريات مصارعة الثيران ، أو الأكروبات الخطيرة ، أو سباقات الدراجات البخارية أو المصارعة الحرة للمحترفين .

س ٩٩ : وماذا عن أهمية التوقيت فى المخاطرة ؟

ج : التوقيت المناسب من ألزم ركائز النجاح فى المخاطرة ، وما هو إلا التصرف اللائق ، والسلوك الممتاز فى اللحظة المناسبة .

والتوقيت ليس هبة طبيعية مثل الأذن الموسيقية ؛ إنما هو مهارة يمكن اكتسابها ببذل شيء من الجهد والخبرة بالممارسة فى الحياة مع كل يوم .

ولإتقان التوقيت الصحيح :

١ - تذكر أنه أمر حاسم فى الشئون البشرية .

٢ - لا تتكلم أو تتصرف وأنت فريسة ثورة غضب ، أو خوف ، أو حقد ، فهى مشاعر سيئة تدمر أداة التوقيت تماما .

٣ - اشحذ قوى التحسب ، واستباق الأمور ، فالكثير مما سيحدث فى المستقبل يتحدد بما يحدث الآن ، وهذه النظرة هامة جدا للمخاطرة فى حقل التجارة والأعمال الحرة .

٤ – تعلـم الصـبـر ، ويـرى المفكر « رالف والدو ايمرسون » بأنه : إذا وقف الشخص ، الوقفة التى تمليها عليه قرارة نفسه ، فإن العالم الهائل سيأتى إليه .

إن مبدأ الصبر هو مزيج من الحكمة ، وضبط النفس .. لكن اعرف إن عمـلا واحدا تفعلـه قبل أوانه يمكن أن يفسد كل شيء .

٥ – اعرف كيف تخرج من قيود نفسك وتتجاوزها ، فإن كل خطة يشاركك فيها شخص آخر ، يراها من وجهة نظر مختلفة ، ومعرفة الوقت المناسب تعني معرفة كيف يبدو ذلك للآخرين .

س ١٠٠ : وهل هناك نصائح معينة عند مواجهة المخاطر ؟

ج : عندما تشعر بالتخوف تجاه عمل ما .. فمما يساعدك على مواجهة ما تعتبره هائلا ، أن :

١ – تذكر أن أعمالاً أكثر هولاً ، قد أنجزها الآخرون بنجاح .. فلا مبرر يمنعك عن القيام بهذا العمل بصورة مرضية .

٢ – تأكد أن لديك قوى كامنة ، والكثير من الصبر ، والعزيمة ، والمقدرة .. وأنها ستبرز عندما تتصدى لهذا العمل بشجاعة وحماسة .

٣ – قم بتقسيم هذا العمل إلى وحدات طبيعية يسهل تناولها ، ويسلس قيادها .

٤ – شجع نفسك بتذكر الأعمال الصحية التى أنجزتها فى الماضى ، أما اليوم فأنت أكثر خبرة ، وتجربة ، وثقة ، ونضجا .. أى أنك أكثر أهلية عن ذى قبل للقيام بهذا العمل .

٥ – تصور هذا العمل وقد أُنجز بصورة مرضية .. فقد يلزم الوقت لتشرق نفسك بالرضا .

فى نهاية مشوار المخاطرة .. وعند الهدف المنشود .. تذكر أن : من يفقد ثروة ، يفقد كثيرا .. ومن يفقد صديقا ، يفقد أكثر .. لكن من يفقد شجاعته ، يفقد كل شيء .

س ١٠١ : أحيانا يطلع الصباح على الواحد منا وهو لا يطيق حتى ملابسه .. وأحيانا عندما يأتى المساء يجد المرء روحه فى أنفه ، وفى بعض الأوقات ، يصرخ أحدهم ، زهقان يا ناس يا هووه ، .. هل هناك طرق لإصلاح المزاج ؟

ج : هناك ١٠ طرق للتعامل مع الحالات المزاجية ، فى محاولة للتحكم فيها والسيطرة عليها وهى على النحو التالى :

* ليس من الواضح لماذا أو كيف يؤثر ذلك على الحالة المزاجية ؛ لكن هناك أدلة قوية على حدوثه ، فعندما تم كساء حضانات أطفال ناقصى النمو فى إحدى التجارب ، بقماش

■ يجب تحديد مواعيد لممارسة الأنشطة بما يتفق مع مستويات الطاقة ، على أن تكون الأولوية للأنشطة التى تتطلب براعة فائقة ، وذلك فى أوقات الطاقة العالية - التوتر المنخفض - وينصح بتجنب الجدال والمناقشات السفسطائية وكل أنواع التفاعلات الاجتماعية غير السارة فى أوقات الطاقة المنخفضة - التوتر العالى - كما ينصح باستخدام نفس الاستراتيجية مع مقادير الطعام والكافيين ، فتناول فنجان قهوة ، عندما يكون مستوى التوتر فى أعلى نقطة له ، قد يضاعف الشعور بالقلق .

■ إذا وجد الواحد منا نفسه يميل للاستغراق فى أفكار سلبية ، عليه أن يسأل نفسه أسئلة من نوع : كم الساعة الآن ؟ أو : كم عدد الساعات التى حصلت عليها فى النوم ؟ أو : متى وماذا أكلت ؟ أو : متى كانت آخر مرة مارست فيها التمارين الرياضية ؟

الأفكار السلبية يمكن - فى الغالب - تجنبها والتخلص منها عندما نكون مدركين أنها ترتبط بأحد التقلبات المزاجية السيئة .

* لا ينصح برفض السلبيات برمتها ، فهى تكون فى بعض الأحيان بمثابة مؤشر على الاحتياج للتمهل أو الراحة

ويقول الباحثون : إن أقل ابتسامة تجعل عضلات الوجه تنفرج وعندما تتبع الابتسامة ضحكة فإن عضلات الحجاب الحاجز والبطن والجهاز التنفسي وبقية أعضاء الجسم والحنجرة تنضم إلى العملية وبذلك يزول التوتر ومعه الانقباضات ويحل الاسترخاء سريعا .

فى نفس الوقت فإن أداء الوظائف التنفسية يتحسن .. وتزيد كمية الهواء فى الرئة .. ويمر عندئذ الأوكسجين فى الدم ويأخذ طريقه إلى العقل .. وهكذا يتغذى العقل محدثا رد فعل تتحرر خلاله هرمونات « الكاتيشولامين » الضرورية لجعلنا نتكيف مع البيئة .. فإن هذه الهرمونات تزيد من كمية الأندروفين الطبيعى وهو الهرمون الذى يقاوم الألم .

وأخيرا .. فإن الضحك هو تقريبا علاج ضد الشيخوخة .. كما أن التفاؤل والبهجة والمرح تجعل المرضى أكثر مقاومة لأمراضهم .









وهذ الكتاب يسلط الضوء على الأسباب الحقيقية ، والفعلية ، والواقعية ، والمنطقية ، للنجاح ، والنجاح الذى نقصده هنا هو ذلك النجاح المشروع ، الذى يتفق والقيم ، والمثل ، والأخلاق ، والضمير ، الفطره التى خلقنا الله عليها .

وإذا كان النجاح - كما هو متفق عليه - هو مجموعة من الانجازات الصغيرة مجتمعة ، فإن الكتاب يركز على سبل نجاح المرء فى إدارة شئون حياته المختلفة والتى تشكل فى النهاية تحديد مصيره ناجحا أو فاشلا .

دار الأمين   طبع ★ نشر ★ توزيع   DAR AL AMEEN

٨ شارع أبو المعالى (خلف مسرح البالون) العجوزة ت : ٣٤٧٣٦٩١
١ شارع سوهاج من شارع الزقازيق (خلف قاعة سيد درويش) الهرم
١٠ شارع بستان الدكة (من شارع الألفى) القاهرة ت :٥٩٣٢٧٠٦